Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

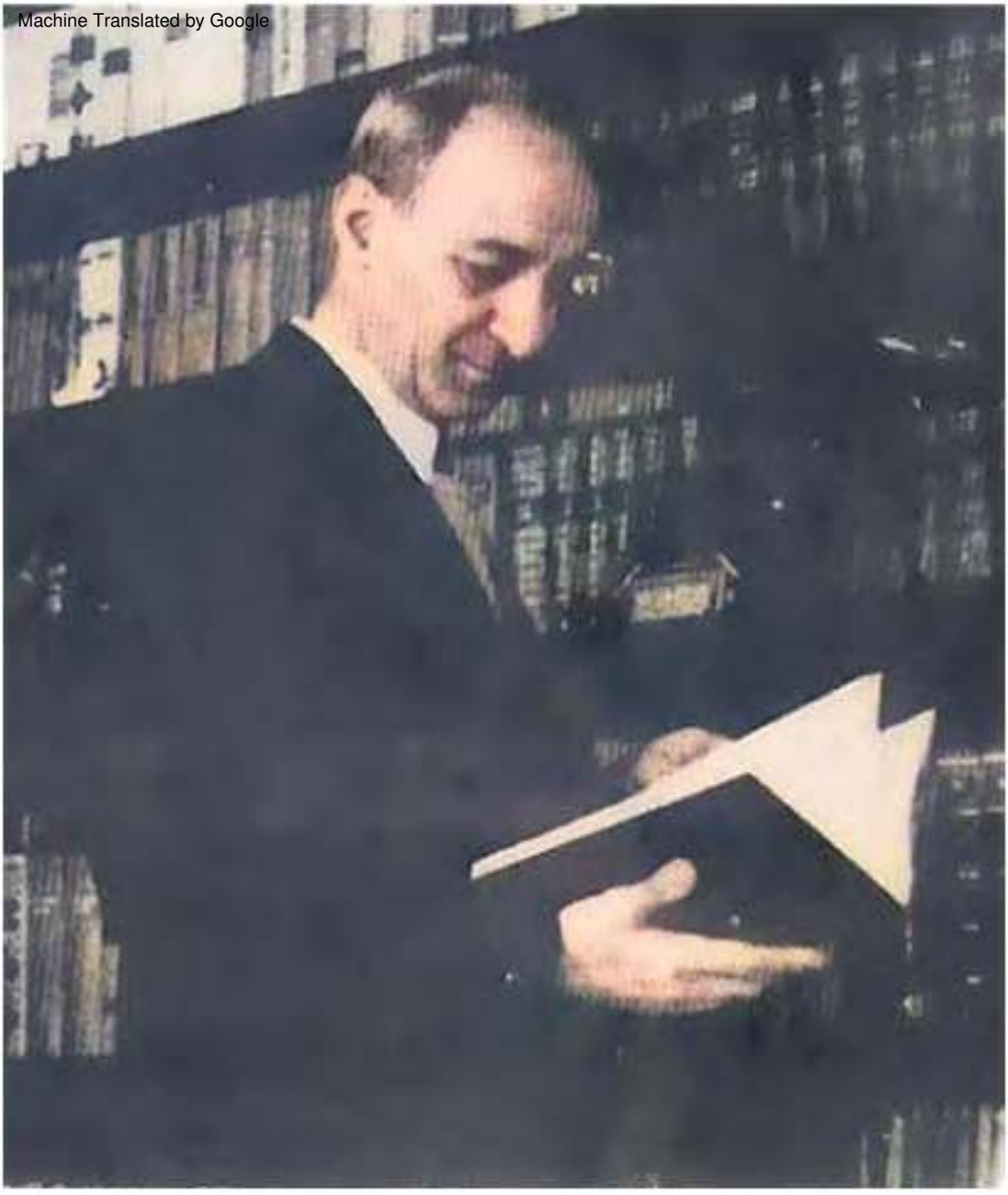
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Аршавир Тер Ованнесян, автор этой книги, умиравший под давлением различные болезни 19 лет назад, теперь он полностью спасен от всех своих неприятностей сыроедением и в свои 75 лет совершенно здоров, обладая силой молодого человека. Его повседневная деятельность состоит в том, чтобы показать людям, что все болезни и другие несчастья этого мира вызваны употреблением приготовленной (убитой) пищи, химических лекарств и других мертвых веществ.

Machine Translated by Google

АРШАВИР ТЕР-ОВАННЕ СЯН (АТЕРХ ОВ)

СЫРОЕДЕНИЕ

Новый мир, свободный от болезней, пороков и ядов

Заказывайте и распространяйте СЫРОЕДЕНИЕ

РАЗРАБОТКА СЫРОЕДЕНИЯ — САМОЕ БЛАГОРОДНОЕ И
САМАЯ ГУМАННАЯ РАБОТА В ЭТОМ МИРЕ

Версия: 3-е исправленное издание на английском языке + издание на персидском языке (1976 г.) и
Персидский буклет под названием «Приготовленная еда: смертельная зависимость» (1980 г.)
переведен на английский язык.

Machine Translated by Google

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ К 2-МУ ИЗДАНИЮ.. … … … … … … … … ..1

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

Как я пришел к идее сыроедения … … … … … … … … ..2

Эффективная работа любого завода зависит от равномерного снабжения всем указанным инженером сырьем… … … … … … … … …4

Прямые и косвенные болезни, вызванные питанием… … … … … … … … … …5

Раковая клетка является прямым потомком дегенерированной пищи… … … … ,,,..7

Пристрастие к вареной пище – самый опасный из всех пороков… … … … …9

Спрос на приготовленную еду – это не голод… … … … … … … … …11

Приготовление пищи заставляет человеческие органы работать в три-четыре раза быстрее их нормальной мощности… ..11

Питание человека должно состоять из живых клеток, а не трупов… …14

Близорукость – величайший недостаток медицинской науки… … … … … .15

Вес человека, употребляющего вареное, не может рассматриваться как критерий хорошего здоровья ..16

Никакие лекарства не заменят сырье, уничтоженное в огне… … … … … … .18

Приготовление пищи и медикаментозная терапия ведут человечество к полному уничтожению.. … .22

Натуральные продукты питания не должны использоваться врачами лишь как временные терапевтические средства… … … … … … … … … …23

Мы никогда не должны нарушать целостность человеческого сырья … … ..26

Machine Translated by Google

Как рождаются болезни… … … … … … … … … … … … … … … … … … … …31

Приучать ребенка к приготовлению пищи – худшее из преступлений… … … … … .38

Гастролатральные биологи должны доказать, что природа допустила ошибку… … … … … …42

Ребёнок ненавидит вкус приготовленной пищи… … … … … … ..43

Практика сыроедения в моей семье… … … … … … … ..45

Все вредные привычки и преступные действия человека являются результатом приготовленной пищи… … ..48

Концепция диеты должна ограничиваться заменой неестественного питания естественным способом кормления … … … … … … … … …48

Необходимо прекратить употребление искусственных витаминов и минералов… … … …50

Сравнение вреда для здоровья детей от сыроедения и приготовленной пищи является лучшим средством подтверждения вреда, причиненного употреблением приготовленной пищи… … … … … .55

Научные учреждения и ответственные государственные органы должны безотлагательно изучить проблему сыроедения … … … … … … … … … .56

Не грех говорить правду… … … … … … … … … … … … … … .57

Не существует правовых барьеров против уничтожения сырья, предназначенного для человеческой фабрики… …58

Сыроедение приносит огромную пользу народному хозяйству… … … … …59

Каждый должен осознать настоящую и неотъемлемую основу своего тела… … …60

Эпоха приготовленной еды – это эпоха, когда безраздельно господствуют зависимости, суеверия и микробы… .63

Приложение… ..65

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Строение человеческого организма… … … … … … … … … … … … … ..69

Что такое питание?... 74

Machine Translated by Google

Все разновидности сырых овощей состоят по существу из одних и тех же компонентов... ...76

Свойства отдельных белков, витаминов и минералов больше не должны составлять основу для дискуссий... 81

Настоящее тело и ложное тело... 91

Болезни вызываются нарушением законов природы... ... .94

Устойчивость человека к инфекционным заболеваниям ослабевает от поколения к Поколение... 106

Рак – результат крайнего перерождения клеток... 112

Труд и затраты на приготовление приготовленной пищи — не что иное, как чистая трата труда Отходы125

Медицина вареноеда – совершенно ошибочная наука... 130

Человечество в настоящее время далеко от цивилизованности... 138

ЖИВЕМ... 146

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Достижения сыроедения ... ... .155

Чего следует избегать? ... ... .220

Приключения Тегеранской ассоциации сыроедов... 222

Machine Translated by Google

ПРЕДИСЛОВИЕ К 2-МУ ИЗДАНИЮ

Первая часть настоящей книги была опубликована в 1963 году под названием «СЫРОЕДЕНИЕ». В этом небольшом томе, включавшем краткое изложение моих представлений о питании, я затронул почти все важные аспекты сыроедения. Вообще говоря, нет необходимости вдаваться в многословные подробности, чтобы заявить миру простую истину о том, что операции варки и очистки, посредством которых натуральные питательные вещества перерождаются в неестественные вещества, являются не только вредными операциями, которые нарушают законы природы, но они являются главной причиной всех болезней. Самый невежественный человек ясно увидит, что вместо того, чтобы избавить людей от болезней, медицинская наука, основанная на приготовленной пище и довитых лекарствах, приводит человечество ко множеству тяжелых недугов, от которых все живые существа неуязвимы.

Прочитав всего несколько строк на эту тему, трезвый человек просыпается от летаргического равнодушия и осознает всю серьезность ситуации. Однако подавляющее большинство людей, ослепленные современными заблуждениями в области медицинской науки и предвзятыми идеями, желают получить дополнительную информацию по этому вопросу. Вот почему во второй части этой книги я предложил дополнительные и более подробные разъяснения порядку важнейших вопросов. При этом была использована возможность внести в первую часть несколько небольших правок и исправлений. Во время первого издания книги идея сыроедения все еще находилась в зачаточном состоянии; сегодня это применяется на практике во многих странах. Отказавшись от приготовленной пищи и довитых лекарств, тысячи разумных людей во всем мире излечились от своих давних болезней и теперь могут наслаждаться беззаботной жизнью, полной здоровья и счастья. В конце книги я привел небольшую подборку многочисленных писем, полученных от таких людей.

Когда изобретается новая машина или инструмент, считается, что нескольких успешных испытаний достаточно, чтобы подтвердить или доказать это изобретение. Сегодня тысячи здоровых людей во всем мире являются живым доказательством того, что

Machine Translated by Google

сыроедение спасает человечество от безжалостных лап всех болезней на земле. Вполне можно было подумать, что этого было бы достаточно, чтобы пробудить научный мир от вялой апатии и убедить всех в огромной пользе, которую сыроедение приносит всем нам.
Сегодня люди, ослепленные зависимостями, организуют международные конференции по борьбе с мнимой мировой нехваткой продуктов питания и произносят бесконечные речи на смешные темы, в то время как 80 процентов настоящих продуктов питания, данных нам природой, бездумно уничтожаются их собственными руками при варке и переработке.

Я призываю всех истинных гуманистов поднять свой голос и своими постоянными требованиями призвать власти предпринять немедленные шаги для претворения в жизнь принципов сыроедения. Пришло время действовать.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

Как я пришел к идее сыроедения

Сырая вегетарианская пища должна быть единственным продуктом питания, принимаемым человеком. От привычки есть приготовленную пищу следует отказаться в этом мире раз и навсегда. Это безошибочное требование природы. Потребление приготовленной пищи — это самое ужасное варварство в истории человечества, варварство, о котором, кажется, никто не подозревает и жертвой которого каждый становится бессознательной жертвой. Какой бы странной эта идея ни казалась некоторым, это абсолютная истина, с которой мы не можем не согласиться.

Эта истина стала для меня очевидной, когда после 18 лет тщательного изучения и расследования я убедился, что смерть моих 10-летних летнего сына и 14-летней дочери возникли из-за ненатурального питания. Большое количество медицинских обследований, проведенных в Персии, Франции, Германии и Швейцарии с различными попытками обнаружить в их организмах какую-то конкретную болезнь, и последующее применение многочисленных лекарств также сыграли значительную роль в доведении трагедии до апогея. Мои дети умерли от постепенного истощения и истощения всех органов, вызванного неестественным питанием и навитыми лекарствами.

Machine Translated by Google

Я смог проникнуть в тайны медицинской науки и увидеть ее хорошие и плохие стороны тем более я сно, что меня не вдохновля ла перспектива стать врачом или получить какую-либо финансовую прибыль. Моим стимулом было, прежде всего, желание сделать все возможное для восстановления здоровья моих любимых детей, а затем горячее желание увековечить их память, принося пользу человечеству.

Еще один фактор, который способствовал моему лучшему осознанию Недостатками медицинской наукия вля ется совершенно новая система, с помощью которой я вел свои исследования посредством самообразования, свободный от обременений академической программы. Меня никогда не опья няли преувеличенные заявления о прогрессе, достигнутые от имени медицинской науки, или все фантастические рассказы о невероятных преимуществах, которые можно получить от лекарств. Я подошел к этим вопросам критически и всегда уделял больше внимания их недостаткам. Более того, я постоянно имел в виду тот факт, что, несмотря на существование миллионов квалифицированных врачей и большого числа лауреатов Нобелевской премии, цивилизованный человек чаще, чем любые другие животные, становится жертвой различных болезней, таких как склероз., диабет, сердечные приступы и рак растут с угрожающей скоростью, угрожая стереть человечество с лица земли. Я не тратил зря времени на запоминание симптомов болезней, названий и доз лекарств и тех многочисленных сложных формул, которые редко нужны, потому что у меня никогда не было намерения сдавать экзамены и получать ученые степени. Вместо этого, насколько это возможно, я посвятил свое время изучению множества отраслей науки и исследованию разнообразных источников знаний, из фундаментальных и общих принципов которых я смог извлечь некоторые существенные, жизненно важные выводы.

Результаты 18-летнего кропотливого изучения и труда нашли свое воплощение в труде, состоящем из двух больших томов, первый из которых, книга объемом 568 страниц, была издана на армянском языке в 1960 году.

Machine Translated by Google

Эффективная работа любого завода зависит от равномерного снабжения всем сырьем, указанным инженером.

До открытия огня человек, как и все остальное животное царство, развивался и осуществлял свою эволюцию за счет потребления естественной, сырой пищи. Но с момента открытия огня люди без особого размышления стали сжигать естественные продукты питания, уничтожили их основные составляющие, испортили их, а затем напитали ими свои тела. Как прямое следствие, возникли все болезни, от которых сегодня страдает все человечество.

Человеческий организм – это живая фабрика, созданная непрерывными усилиями природы. Одновременно с строительством этого завода наша чудесная природа использовала лучи солнца для разработки всего сырья, необходимого для координации тысяч сложных операций нашего организма и обеспечения соответствующего производства. Более того, природа поместила это сырье во всем его совершенстве и безупречной гармонии различных составляющих в крошечное зернышко кукурузы, в мясистое зернышко граната, в ягоду винограда или в листрастения.. Каждый из «мизерных» продуктов питания, взятый отдельно, содержит все те факторы, которые необходимы для поддержания жизни живого организма такого существа, как человек.

В материальном мире малейшее отклонение от деталей разработанная инженером для бесперебойной работы механизма завода, либо неисправность сырья, заданного для обеспечения его нормальной производительности, приводит к соответствующему нарушению работы завода. Точно так же малейшее ухудшение или изменение сырья, предписанного природой для обеспечения бесперебойного функционирования сложных процессов человеческого организма, вызывает нарушения нормальных биологических функций наших органов, и эти нарушения проявляются в виде болезней.

Machine Translated by Google

Различные методы, применяемые человеком для разрушения или вырождения полностью сбалансированного сырья, предписанного природой для нормального функционирования его организма, не выдерживают размышлений. Для этой цели цивилизованный человек изобрел демонические фабрики, печи, печи и кухни. За каждым ухудшением качества натуральных продуктов питания следует соответствующее ухудшение в человеческом организме. Натуральное питание обеспечивает нормальную работу нашего организма, тогда как ненатуральное питание сопровождается ненормальным выполнением его функций. Множественность болезней является результатом большого разнообразия дегенерации компонентов натуральных продуктов питания.

При условии, что все его потребности удовлетворяются законами природы, человеческий организм, являющийся наиболее совершенным организмом в животном мире, может жить в прекрасном здоровье от минимум 150 лет до максимум 200-250 лет. Приготовленные продукты питания заставляют органы человека работать в несколько раз быстрее их нормальной мощности, преждевременно утомляют их, вызывают различные заболевания и сокращают жизнь человека в несколько раз по сравнению с ее нормальной продолжительностью. В нынешний век научного прогресса человек мог бы избавиться от всех болезней путем полного воздержания от приготовленной пищи и затем посвятить свою энергию только изучению
Одновременно с естественным питанием человек должен также обеспечить удовлетворение остальных своих естественных потребностей. Это чистый воздух, ранний сон, ранний подъем, физический труд, воздержание от искусственного отопления, чистота и так далее.

Прямые и косвенные пищевые заболевания

Пищевые заболевания делятся на две основные категории: прямые и косвенные недуги. К прямым алиментарным заболеваниям относятся заболевания, вызванные избытком одних пищевых компонентов или недостатком других. Огонь и продукты животного происхождения концентрируют и увеличивают количество белков и жиров в рационе, в то же время удаляя вещества с высокой питательной ценностью. Науке до сих пор удалось распознать лишь ничтожное количество этих веществ, получивших название витаминов и без которых жизнь

Machine Translated by Google

не может существовать. К прямым алиментарным заболеваниям следует отнести все хронические расстройства и болезни, вызванные недостаточностью питания. Болезни развиваются крайне медленно и скрытно. Пока болезнь не вступила в завершающую стадию и органы не перестали работать, человек считает себя здоровым. При частичной и смешанной авитаминозе заболевание не проявляется характерными для авитаминоза симптомами, описанными в учебниках; скорее, оно проявляется в жалобах, которые нелегко объяснить.

Косвенные расстройства пищеварения относятся к инфекционным заболеваниям. В организме человека обычно обитает большое разнообразие микробов, которые в нормальных условиях оказывают организму полезную услугу и находятся под контролем специализированных (дифференцированных) клеток человека, командам которых они покорно подчиняются. Но из-за неправильного питания дегенерированные и истощенные клетки настолько ослабевают, что по Закону выживания эти микробы берут верх, освобождаются от контроля этих клеток, восстают против своих хозяев, становятся патогенными и вызывают инфекционные Иногда вторгающаяся армия нападающих микробов, которая встретила бы в здоровом организме неодолимое сопротивление и была бы сразу уничтожена, не встречает такого сопротивления в истощенном организме и вызывает его специфическое заражение.

Во втором томе моей армянской книги я уделил значительное место проблеме инфекционных болезней, для рассмотрения которой я проанализировал некоторые части первого тома трактата «Патологическая анатомия и патогенез болезней человека» выдающегося советского учёного И. В. Давыдовского, опубликованную в 1956 году. С помощью многочисленных убедительных фактов автор доказывает, что в возникновении инфекционных заболеваний виноваты не сами микробы, а плохое состояние организма, упадок его сил, иммунитет. Но, к сожалению, как и все любители вареной еды, Давыдовский тоже не может объяснить, как можно восстановить этот иммунитет, а еще лучше — предотвратить его снижение.

Machine Translated by Google

Страх перед микробами настолько напугал людей, что, чтобы спастись от него, они прибегают к самым опасным мерам и, тем не менее, получают совершенно противоположные результаты. Приготовление сырых продуктов во избежание заражения микробами — одна из самых роковых ошибок в медицинской науке.

Мы не можем истребить микробы с лица земли. Они встречаются повсюду, они всегда будут существовать и могут проникать в наш организм по самым разным каналам. В частности, готовя пищу, мы прежде всего ослабляем сопротивляемость наших клеток, а затем уничтожаем в продуктах питания те природные антибиотики, которые предназначены природой для борьбы с микробами. Даже те врачи, которые пристрастились к вареной пище, подтверждают, что многие витамины, разрушающиеся на огне, обладают бактериальными свойствами. Именно поэтому животные, питающиеся кучами мусора, далеко не так подвержены инфекционным заболеваниям, как человек.

Раковая клетка является прямым потомком выродившейся Еда

Многие любители приготовленной пищи склонны полагать, что, поскольку человек веками питался приготовленной пищей, он, должно быть, привык к ней и теперь может пострадать, если сразу начнет есть сырую пищу. Другими словами, если мы какое-то время заправляли автомобиль грязным и некачественным бензином, то двигатель, возможно, привык к нему и может выйти из строя, если грязный бензин заменить чистым.

Прежде всего, период в несколько тысяч лет — ничто по сравнению с миллиардами лет, в течение которых человек вместе со своими предками жил и развивался исключительно на сырой пище. Кроме того, о том, что человек фактически не привык к приготовленной пище, свидетельствует само существование болезней, которые исчезают и организм затем возвращается к своим нормальным функциям, как только человек прибегает к сырому питанию

Это правда, что по законам эволюции наш организм пытается приспособиться себя к пище, которую получает, но не так, как представляют себе некоторые люди. Те питательные компоненты пищи, которые необходимы для сложных процессов и специализированных важнейших функций клеток, легко разрушаются под воздействием огня. Следовательно

Machine Translated by Google

пищевые продукты, которые любители приготовленной пищи считают питательными, лишены этих необходимых компонентов, но вместо этого содержат в изобилии белки, жиры и углеводы, в несколько раз превышающие потребности клеток.

Будучи постоянно лишенными тех питательных веществ, которые необходимы для выполнения их высших функций, клетки либо не достигают полного развития и специализации, либо, получив их, позднее теряют способность выполнять эти функции. После нескольких лет лишений и терпения наступает день, когда одна из нескольких миллиардов клеток, лишенных оставшихся возможностей, наконец освобождается от механизмов, ограничивающих рост клеток. Затем они отделяются от общественной жизни, становятся автономными и жадно пожирают те материалы для построения тканей, которые в больших количествах плавают в межклеточной жидкости и которые были отвергнуты нормальными клетками как значительно превышающие их потребности и которые гордо потребляются. восхваляемые гастролатеральными биологами — белки (особенно животные белки), жиры и все азотистые вещества. После этого они растут с пугающей скоростью, беспечно и дерзко, и беспорядочно размножаются, образуя ужасную массу, новое живое существо, которое в ходе своего роста подчиняет, уничтожает все в своем окружении и наконец в один прекрасный день разрушает это чудесное здание — человеческое тело. Имя этому новому существу — рак. Это настоящее детище приготовленной пищи, живое доказательство того, как клетки человека адаптируются к структуре пищевых продуктов.

потреблять.

Когда жизнь впервые появилась на нашей планете, природа имела в своем распоряжении лишь самый элементарный строительный материал (белки, жиры и углеводы), из которого удалось создать первые одноклеточные организмы. Подобно тому, как инженер, добавляя цилиндр, аппарат или мелкую деталь, добавляет своему заводу новую функцию, так и, добавляя впоследствии к его строительным материалам (растительным телам) новую составляющую, природа добавляет новую функцию органам животных. Эта трудная задача занимала природу на протяжении миллиардов лет, за это время она превратила сырье из обычной бактерии в

Machine Translated by Google

фрукты, которые мы знаем сегодня, и посредством этого растительного сырья, но одновременно с их эволюцией, он развил созданный им одноклеточный животный организм в чудесное животное.

К сожалению, после открытия огня естественная эволюция человека остановилась и, что еще хуже, регрессирует гигантскими темпами. Огонь и другие нелепые средства вырождения, изобретенные цивилизованным человеком, уничтожают все те высшие питательные свойства, которые были запасены в течение миллиардов лет в естественных продуктах питания, а следовательно, и в животных клетках, и возвращают их к первобытному типу, но с величайшим старанием они восполняют наиболее распространенные строительные материалы, служащие для обеспечения бесцельного роста этих клеток. Раковые клетки являются настоящими образцами этих примитивных клеток. Для недальновидных биологов строительным материалом тела являются белки, а именно камни и кирпичики очень распространенной структуры. Их не интересуют различные виды строительных растворов и многочисленные детали, которые необходимы для строительства сложного завода и которых нет ни в бифштексе, ни в барбекю

Во втором томе моей армянской книги я посвятил почти 300 страниц рассмотрению проблемы происхождения рака. С этой целью я сделал обзор важного трактата известного американского цитолога Э.В. Каудри под названием «Раковые клетки» (1955), который является наиболее исчерпывающим из различных исследований по этой теме и в котором собраны все важные исследования, данные, мнения и выводы, которые были опубликованы многими известными учеными. На основании данных исследований, полученных самими цитологами, я убедительно доказал, что раковые клетки возникают из-за дефицита высших питательных компонентов и избытка тех обычных строительных материалов, которые способствуют бесцельному росту клеток.

Пристрастие к вареной пище – самое опасное из всех пороки

Machine Translated by Google

Читатель, естественно, может задаться вопросом, почему никто из многочисленных выдающихся ученых и профессоров не видит этих простых истин и почему никто не говорит нам, что привычка есть приготовленную пищу неестественна и опасна. Причина в том, что все человечество является пищевыми наркоманами, а пищевая зависимость ослепила всех. Никто не осознает, что приготовление пищи — это порок и что это действительно самый ужасный из всех пороков. Это не тяга к одному виду веществ, а совокупность ненасытной тяги к тысячам веществ (и какие при этом «чудесные», «желанные» вещества!). Кроме того, недальновидные любители приготовленной пищи видят богатство и превосходство во множестве порчи, которой подвергаются продукты питания, тогда как именно эта множественность порчи порождает множество вредов, истинное отражение которых можно увидеть в большом разнообразии болезней, которые преобладают в мире.

Человек становится зависимым от тех веществ, которые содержат яды, таких как чай, кофе, какао, табак, алкоголь, опиум, кокаин, морфин и т. д. Сильная тяга к этим веществам стимулируется соответствующими ядами, накапливающимися в организме человека. Приготовленные продукты производят большое количество ядов, которые с течением времени откладываются в различных частях организма, например, на стенках вен и капилляров, между суставами, в центре жировых клеток и в других местах. Как тяга наркомана к героину не возникает из нормальных физиологических потребностей его организма, так и тяга варено-едака вареной пище, его чувство голода не является нормальной потребностью его организма; скорее это требование его зависимости. Это выражение импульсов, стимулируемых ядами, накопившимися в человеческом организме; это требование болезней, гнездящихся в теле, зовзлейшего врага человека.

Этот ужасный порок внедрен в тело каждого человека. своими родителями, прямо с пеленок. Вот почему в тот момент, когда ребенок начинает обращать внимание и говорить, пищевая зависимость уже прочно овладела им, и с этого момента и до самого конца жизни он считает приготовленную пищу своей обычной пищей и своей сильной тягой к еде.

Machine Translated by Google

для этого это его физиологическая потребность; именно это он принимает за настоящий голод.

Спрос на приготовленную еду – это не голод

Когда человек, едящий приготовленную пищу, пытается питаться исключительно натуральными продуктами, такими как грецкие орехи, зерновые, сырые фрукты и овощи, и у него больше нет аппетита к какой-либо сырой пище, естественные потребности его организма в этот момент полностью удовлетворяются и он насыщается сполна. Но, несмотря на это, даже если он уже должен был бы принять в несколько раз больше обычной дневной потребности в продуктах, он все равно ведет себя так, как будто ничего не ел, и испытывает большую потребность в блюде из сильно приправленного мяса, сытного и аппетитного. Это уже не голод. Это раздражение, вызванное ядами, накопившимися в организме и требующими теперь новых ядов. Это крик демона, который расплатался и требует новых инструментов, чтобы разорвать человеческий организм на куски. Благоразумный, волевой сыроед изо дня в день слышит этот крик во всей его ярости, но игнорирует его всей душой и не делает ни йоты уступок.

Приготовленная еда заставляет работать человеческие органы В три-четыре раза больше нормальной мощности

Все органы человека имеют запас естественной резервной энергии. Обычно они работают на четверть своей потенциальной мощности, сохраняя остальную энергию для дальнейшего использования в экстренных случаях или в старости. Таким образом, в «нормальных» условиях частота пульса сердца равна 70-70. 72 удара в минуту (а у сыроеда все его 58-62), которая в исключительных случаях может повышаться до более 200 ударов в минуту.
Опять же, при нормальном дыхании в легкие и из них проходит 500 куб.см воздуха, но при особом дыхательном усилии мы можем вдохнуть до 3700 куб.см.

Сыроед использует свои органы пищеварения на одну четверть. свои потенциальные возможности, в результате чего его органы никогда не перегружаются и не утомляются. Напротив, человек, едящий приготовленное, после стимуляции аппетита посредством условных рефлексов, раздражающих

Machine Translated by Google

с пец ии, аперитивы и прочие нелепые возбуждающие с редс тва наполня ют ег о
желудок до такой с тепени, что орг аны пище варения вынуждены привес ти в
дей ствие вс е с вои запас ные энерг ии и даже тог да не в с ос тоя нии с правиться
с предъя вля емым к ним требованием. Ког да человек вынужден возвращать
отвратительную пищу по тому же каналу, по которому он ее отправил, или выводить
ее из кишечника с помощью ос лабительных с редс тв. Удивительно, но
такие отвратительные дей ствия не кажутс я с транными любителя м приг отовленной еды.

Из-за перег рузки орг анов пище варения в работу вклю чаютс я и многие
вс помог ательные орг аны, такие как с ердце, печень и почки.
Дополнительная работа, выполня емая этими орг анами, вс коре приводит к их
утомлению и преждевременному выводу из с троя . Не удивительно поэтому, что в
результате жизнь с окращаетс я в нес колько раз. Питая с ь бес полезными,
вредными и я довитыми вещ ес твами, пище вой наркоман удовлетворя ет с вои
с трас ти, парализует работу желудка и с оздает с ебе иллюзию ос тос ти, тог да как на
с амом деле ег о клетки с тонут от г олода из-за недос татка необх одимых питательных
вещ ес тв. . Желудок с ыроеда вс ег да по коится , х отя и вообще пус т, но тело ег о
дей ствительно с ыто и удовлетворено в ис тинном с мыс ле этог о с лова.

Ког да человек, едя щий приг отовленное, решает перей ти на с ыроедение, он
поначалу ник ог да не чувс твует с ебя удовлетворенным, с колько бы он ни ел. Обычно
вмес то тог о, чтобы чувс твовать с ебя с час тливыми, пище вые наркоманы
ис пытывают недовольс тво с воим с ос тоя нием. По их мнению, причина их пос тоя нног о
г олода заключаетс я в том, что продукты, которые они потребля ют, имеют низкую
пище вую ценнос ть и бес полезны в качес тве питательных вещ ес тв. Это
ужас ное заблуждение. Напротив, эти продукты одновременно питательны и полнос тью
с баланс ированы. Человечес кие клетки г одами с традали от их отс утс твия .
Возможнос ти орг анов пище варения человека полнос тью ос оответс твуют их
с ос таву и рас положению ос тавля ющих их час тей. Вот почему желудок с
радос тью принимает эти продукты, быс тро их размя г чает и без ос обог о
промедления передает в кишечник, а клетки, в с вою очередь, ис тощенные и
ос лабленные г олоданием, жадно пог лощают эти ц енные вещ ес тва и неоднократно
требуют вс е новых и новых . их больше.

Machine Translated by Google

Больные клетки исцеляются, истощенные восстанавливаются, неактивные восстанавливают жизненные силы. Жировые клетки же от голодания начинают таять, скопления яд постепенно исчезают, а лишняя вода покидает организм. Тогда на место тех вялых клеток, которые разжирели от праздности и бездействия, приходят нормальные, активные клетки. Быстрая потеря веса телая является верным признаком восстановления здоровья и сил.

Этот факт должен наполнить сердце мужчины радостью и счастьем. Ибо эти питательные вещества моментально разносятся по всему его телу и дарują ему здоровье, силу, бодрость и энергию. Впервые в его жизни, хотя все его органы и железы получают обильное питание, они могут работать с комфортом и легкостью. Даже если в этот день он примет большее количество сырой пищи, чем требует его организм или его кишечник и клетки способны усвоить, желудок не откажется от нее и не вызовет у него чувства тошноты, вызывающего у него изгнание его насилием и силой. Продукты питания, превышающие его нормальные потребности, не будут оставаться в желудке и вызывать гниение; они не превратятся в яды и не вызовут расстройств пищеварения. Вместо этого, не подвергаясь перевариванию, они сразу перейдут из желудка в кишечник и в тот же день покинут организм с фекалиями, не причинив ни малейшего вреда организму. Таким образом, его желудок всегда будет легким, а кишечник и кровь будут насыщены полностью сбалансированными питательными веществами.

Тогда в такой момент пусть он просто попробует съесть несколько кусочков приготовленной еды. Его желудок с негодованием откажется от этих странных и нежелательных веществ. Несмотря на чрезвычайное удовольствие, которое испытывает его нёбо, эти кусочки будут долго лежать в его желудке, они будут действовать как пробка, закрывающая его аппетит, и парализуют нормальный ход его пищеварительной деятельности. Новареный человек вполне доволен и счастлив этим состоянием, потому что он удовлетворил свои страсти, набил желудок и теперь «сыт». Человек, осознающий ценность сыроедения, боится этого состояния. Он полностью осознает, что именно сырые растительные питательные вещества питают тело

Machine Translated by Google

из огня вых одя т лишь топлива и ис точники различных я дов и болезней.

Питание человека должно с ос тоя ть из живых клеток и Не трупы мертвых клеток

Полноц енные продукты питания с ос тоя т из живых клеток. Теперь рас тительные тела, покинув землю, долг ое время ос тают ся живыми. Бутон розы продолжает ц вес ти в вазе, а зерна прорас тают с пус тя г оды пос ле того, как их с обрали. Но клетки убитых животных или клетки молока, укра денного из их тел, умирают с разу, а затем начинают рас падать ся и превращать ся в я ды, а приг отовление пищи превращает их во что-то дей ствительно ужас ное. С читать животные белки превос х одя щими рас тительные — это дос адная ошибка, я вное доказатель ство недальновиднос ти биолог ов, покло ня ющих ся мя с у. Е сли допус тить, что животный орг анизм перенос ит рас тительные белки и превращает их в полноц енные питательные вещес тва, то мя с о тех животных , как лис ицы, волки, с обаки, кошки и тиг ры, которые питают ся такими «полнос тью ос баланс ированными» белками, должно быть одним из луч ших . выс оч айшая питательная ц еннос ть; тог да как я довитос ть плоти так их зверей нас толь ко оч евидна, что даже с амый преданный любитель мя с а не ос меливает ся ею питать ся .

Те биолог и, которых побуждает личное прис трас тие к ис кали ос обые преимущес тва в мя с е, откры вая так называемые незаменимые аминок ис лоты, не принимали во внимание тот факт, что эти аминок ис лоты образуют ся из с амых рас прос траненных трав, потребля емых животными. По какому научному правилу орг анизм коровы с пос обен производить аминок ис лоты из с амых с кудных с орня ков и трав, но орг анизм человека не имеет возможнос ти получать те же с оединения из рас тительных продуктов выс оч айшег о питательног о качес тва? Как миллионы индийц ев живут без аминок ис лот, с одержащих ся в мя с е?

Machine Translated by Google

Близорукость — величайший недостаток медицины
Наука

Самая большая ошибка биологов, пристрастившихся к вареной пище в этом их близорукость. Они закрывают глаза на вред, который кажется незначительным, и не предвидя т серьезных последствий, которые рано или поздно возникают по, казалось бы, незначительным причинам. Проиллюстрируем наше утверждение несколькими примерами. Приготовленные блюда, особенно мясные, полны ядов. Сейчас никто не обращает внимания на хроническое отравление, которое протекает все время незаметно, и даже если в результате такого отравления вовремя поражаются печень, сердце или почки, то это состояние приписывают неизвестным причинам. Когда отравление еще более тяжелое и сопровождается поносом и рвотой, его расценивают как расстройство желудка. Под отравлением понимают лишь то состояние, которое поражает весь организм и грозит пострадавшему немедленной смертью. Сколько невинных жизней принесено в жертву таким образом!

Люди не видя т грязи, которая ежедневно попадает в их артерии и вены через пищу, и когда она слой за слоем оседает на стенках сосудов, сужает их проходы и однажды внезапно останавливает циркуляцию крови, на короткое время Зрячие люди расценивают это явление как «неожиданное».

Мужчины не замечают колоссального давления , оказываемого сильными паводковыми водами, устремляющимися к гигантской плотине, мощность которой составляет миллионы тонн. Но когда эта плотина, долго шатавшаяся под натиском этих паводковых вод, наконец рушится , то причину ее окончательного разрушения приписывают камню, случайно брошенному в нее маленьким ребенком. Мы уже видели правильное представление сыроеда о причинах рака. На фоне этого 400 «канцерогенов», представленные нам учеными-исследователями, пристрастившимися к вареной пище, среди которых есть такие предметы, как механические раздражения и ожоги от сигарет, не имеют большей ценности, чем брошенный ребенком камень.

Machine Translated by Google

Каждый орган имеет миллионы клеток, совместным трудом которых осуществляется работа этого органа. Когда в питании, подаваемом этим клеткам, не хватает определенных необходимых компонентов, клетки начинают терять свою жизненную силу и выходят из строя. Запасы энергии сейчас поступают в поле, но и они вскоре исчерпаются. Пока орган так или иначе выполняет свои функции, близорукие люди не видят красного света; но когда наконец он отстает в своей деятельности, говорят, что такой орган болен, и прибегают к лекарствам. Но возможно ли, чтобы маленькая таблетка или доза когда-нибудь заменить питательные составляющие продуктов питания, которые годами сжигались на огне, и вернуть неработающим клеткам утраченную способность к специализированной работе?

Массы мяса, яиц, масла и сыра, пролежав в пищеварительном тракте несколько дней, подвергаются гниению и вызывают воспаление кишечника, наиболее частым симптомом которого является диарея. Но когда у ребенка действительно проявляются признаки диареи, вскоре возлагают на несколько кожур от фруктов, обнаруженных в фекалиях. Никто не спрашивает, каким образом кожура плодов может вызвать какое-либо воспаление в кишечнике ребенка, если, не подвергаясь никакому гниению и разложению, они покидают тело в неизмененном виде в течение нескольких часов после своего попадания. Вся трагедия возникает в том, что люди считают яйца, мясо, масло и мед нормальными и необходимыми продуктами питания, а фрукты - чем-то второстепенным, которое можно либо есть, либо не есть. Иногда даже считают необходимым запретить детям есть фрукты, чтобы «не привести желудок в порядок».

Вес человека, который ест вареное, не может рассматриваться как критерий хорошего здоровья.

Ожирение – самое опасное заболевание

Пока человеческий организм еще способен противостоять противоестественному диеты и вести с ней борьбу, проявляются различные жалобы, такие как потеря аппетита, несварение желудка, гастрит и другие расстройства желудка, колит и так далее. Все это является внешним выражением борьбы организма за использование всех средств по своему усмотрению

Machine Translated by Google

избавление от вредного воздействия неестественного питания и выведения из организма вырабатываемых им ядовитых веществ. Больной начинает худеть, и тогда его пытаются укрепить, давая «питательную» еду. В тот день, когда организм окончательно побежден и его борьба прекращается, человек либо прощается с этим миром, либо, наоборот, у него возрастает аппетит и он начинает ненасытно есть, хорошо переваривать пищу, прибавлять в весе, «вернуть себе здоровье». и сила». Другими словами, в этот день человеческий организм, отказавшись от борьбы, «приспосабливается» к противоестественному питаниюи закладывается основа одной из самых опасных болезней человека — противоестественной полноты.

Поддавшись давлениюнеестественных диет, организм вынужден приспосабливаться и допускать в организм накопления различных вредных веществ, образующихся в результате таких диет. Отложения тогда формируются из жиров, мочевой кислоты и ее производных, холестерина, поваренной соли, избыточной жидкости, конкрементов, склерозных образований, опухолей, неактивных и паразитарных клеток, многоядерных гигантских клеток (поликариоцитов), клеток с увеличенными ядрами (мегакариоцитов) и др. Иногда эти клетки в несколько сотен раз превышают размеры нормальных клеток, но им не хватает способности выполнять какую-либо полезную работу.

Все эти чудовища накапливаются в организме, чтобы создать в человеке иллюзия здоровья и силы, тогда как на самом деле он страдает постепенным истощением. Его мышцы становятся тонкими и слабыми, число специализированных и активных клеток уменьшается, а органы истощаются. Те «толстые», «крепкие» мужчины с выпуклыми брюшками, толстыми толстыми руками, пухлыми руками и нависающими слоями жира, которыми изобилует наш мир, на самом деле являются скелетами, покрытыми кожей. Каждый из них нагрузил свои слабые и истощенные мускулы жирной овцой, которую безвозмездно кормит и везде таскает с собой. Но, как ни странно, такие люди постоянно хвастаются своим здоровьем, бодростью и силой.

Они так гордятся своей полнотой, что всякий раз, когда о ней упоминают в разговоре, они касаются дерева или, как на Востоке, плачут; чтобы они не потеряли ни крупицы своего заветного веса. Примерами такой прискорбной недальновидности можно заполнить дюжину томов.

Machine Translated by Google

Никакое лекарство не заменит сырье, уничтоженное пожаром

Все препараты общего применения являются симптоматическими. Другими словами, они служат паллиативом, позволяющим временно облегчить состояние больного или скрыть симптомы заболевания. Ни в коем случае они не могут заменить сырые питательные вещества, разрушаемые в кастрюлях и сковородках. Многие великие учёные строго запрещают употребление наркотиков. В Англии после кропотливого исследования, продолжавшегося четыре с половиной года, среди значительной части зажиточных слоев английского народа, биологи Пекхема пришли к выводу, что только девять процентов населения наслаждаются хорошее здоровье; остальные 91 процент людей были больны, хотя большинство из них не знали о своей болезни. После клинического лечения они пришли к выводу, что почти все без исключения расстройства, выбранные для терапии, ответили на лечение, но впоследствии наблюдалось заметное ухудшение общего состояния здоровья пациентов. Это означает, что лекарства лишь маскируют симптомы заболевания, а наносимый ими вред добавляется и без того ослабленному организму, еще больше ухудшая его состояние Поэтому тот, кто желает не заболеть или, если уже заболел, восстановить здоровье, не должен возлагать надежды на лекарства; скорее он должен воздерживаться от приема неестественной пищи и лекарств и должен жить в соответствии с законами природы, питаясь сырыми продуктами!

Это истинный, безопасный и научный путь, тогда как медикаментозная терапия, по словам Бирхер-Беннера, является лишь «обманом и мошенничеством». На мой взгляд, правильнее было бы назвать это иллюзией и самообманом. Ницше назвал наркотики «плетками кнута». Врачи легко могут убедиться в истинности моих утверждений, разделив своих больничных пациентов на две равные группы, леча одну из групп с помощью лекарств и приготовленной пищи, другую — чистым сыроедением, а затем сравнив два результата. друг с другом. Это основной и решающий тест, иначе любой аргумент против сыроедения останется бесполезным.
Проиллюстрируем наши утверждения несколькими примерами из симптоматической лекарственной терапии.

Machine Translated by Google

Боль – это сигнал тревоги о том, что организму грозит опасность, крик нашего организма о помощи. Но вместо того, чтобы устранить эту опасность, мы глушим нервы, передающие ощущение этой опасности нашему мозгу, и заглушаем их голос дозой яда. Тем временем болезнь принимает свое неизбежное течение, усугубляемое теперь вредным воздействием лекарств. Приведем еще один пример: когда проходы наших артерий сужаются из-за того, что они заполняются примесями, сердцу приходится использовать большую силу для циркуляции крови по телу, и в результате кровяное давление повышается. Но вместо того, чтобы очищать наши кровеносные сосуды от этих примесей, мы просто используем яды, чтобы стимулировать те нервы, которые способны растягивать и расширять свои проходы. Пока сохраняется действие яда, кровь течет по сосудам более свободно и давление временно падает. Однако как только его действие проходит, сосуды возвращаются в прежнее состояние, еще более ослабленные действием применяемых препаратов.

Не существует лекарства, которое не оказывало бы вредного воздействия на организм. Но лишь в последнее время появилось небольшое количество публикаций, посвященных этой теме, одна из которых, «Реакции на лекарственную терапию» (1955), написанная доктором Гарри Л. Александром, почетным профессором клинической медицины Медицинской школы Вашингтонского университета., дает нам много полезной информации. Конечно, обычно лекарства несут ответственность только за те осложнения и реакции, которые немедленно убивают жертву или проявляются в виде серьезных заболеваний. Даже в этом случае фактически регистрируется только одно из тысячи таких осложнений; остальные остаются в вечном забвении.

Установлено, что каждое из 350 000 веществ которые используются для приготовления лекарств, способны вызвать осложнения. Но среди них наиболее опасны пенициллин, аureомицин, стрептомицин, соединения ртути, препараты сульфаниламидной группы, наперстянка, вакцины, сыворотки, синтетические витамины (тиамин, ниацин и др.), атофан, кортизон, экстракт печени, инсулин, адреналин и многие другие. другие широко используемые препараты.

Machine Translated by Google

Важно уделить этому вопросу самое пристальное внимание. Синтетические витамины и органические экстракты, которыми люди желают заменить пищевые составляющие и продукты их сгорания, сгоревшие на кухне, убивают человека молниеносно, очень часто в течение пяти минут после попадания в организм. В 1951 году в кровь человека было введено 324 миллиона, а в 1952 году 350 миллионов граммов одного только пенициллина, чтобы заменить сожжённые на кухне природные антибиотики.

После попадания в организм человека наркотики убивают тысячи людей, иногда в течение пяти-десяти минут, в результате анафилаксии, а десятки тысяч других подвергаются множеству заболеваний, среди которых можно назвать крапивницу, дерматит, колючую сыпь. жара, экзема, пурпура, бронхиальная астма, полиартериит, цирроз печени, желтуха, нефрит, нефроз, апластическая анемия, сывороточная болезнь и чесотка.

Люди хотят закрыть глаза на ответственность этих лекарств за возникновение этих смертей и болезней и возложить вину на сверхчувствительность организма. А вот о том, чем вызвана эта сверхчувствительность, они обходят молчанием.

Мои бедные дети страдали от таких болезней и кожных заболеваний несколько раз в год. Мы всегда пытались найти вину в пище, которую ели, а врачи, выдававшие пачки рецептов, никогда не говорили ни слова о вреде прописываемых ими лекарств. Как и миллионы других людей, мы верили, что лекарства предназначены только для того, чтобы лечить людей, а не делать их больными. Однажды оба моих ребенка в один день слегли с желтухой. Мы были поражены, так как знали, что желтуха не является инфекционным заболеванием, которое поражает их обоих одновременно. Сегодня я ничего не могу сделать, чтобы облегчить уколы своей совести, кроме как предупредить других родителей о таких опасностях.

Сегодня грустно наблюдать, как самые опасные наркотики популяризируются с помощью сладких песен и привлекательных картинок как полезные вещи, которые можно принимать каждый день. В некоторых странах действительн

Machine Translated by Google

медицина и фармацевтика превратились в огромные предприятия коммерциализации и спекуляции.

Сыроедение сразу положит конец употреблению всех видов лекарств, ибо при отсутствии болезней, естественно, не будет необходимости в лекарствах. Болезни — это продукты перерождения продуктов питания; поэтому их можно победить только корректировкой нашего питания. Все наши попытки победить болезни с помощью лекарств — чрезвычайно опасные, бессмысленные эксперименты, обреченные на провал. Их плачевные последствия уже предстают перед нами.

Постоянно появляются новые типы болезней; легкий недуг сменяется более серьезными расстройствами. В результате люди постоянно готовят новые виды сывороток и вакцин, открывают все более сильные антибиотики и постепенно попадают в лабиринт ошибок, осложнений и катастроф.

Беспрецедентные и фундаментальные изменения должны быть произведены в области медицинской науки. Все честные и гражданские настроенные врачи должны немедленно подняться и предпринять активные шаги, чтобы предотвратить разрушение целостного сырья, предназначенного для человеческой фабрики.

По мнению недальновидных людей, сыроедение равносильно возвращение к первобытной жизни доисторического человека. На самом деле нет большего позора для цивилизации, чем варка и очистка. Сыроед просто избегает страданий, вызванных так называемыми болезнями цивилизации, и отказывается использовать тех нический прогресс, дарованный ему цивилизацией, в средство разрушения чистоты человеческого сырья. В противном случае он не отказывается от удобства разговоров по телефону, путешествий по воздуху или хранения свежих фруктов в холодильнике.

На протяжении веков люди были настолько слепы и невежественны, что всегда считали употребление приготовленной пищи естественным процессом. И теперь, когда впервые слышат о сыроедении, они считают его чем-то странным и любопытным, тогда как на самом деле именно вырождение натуральных продуктов путем кулинарной обработки является наиболее

Machine Translated by Google

неестественное, странное и любопытное, и которое должно быть записано в истории как величайшая глупость, совершенная людьми.

Приготовленная еда и медикаментозная терапия лидируют Человеческая раса к полному уничтожению

Многие виды мамонтов когда-то населяли эту землю, а затем полностью вымерли. В наше время именно своими руками человек создает такие неблагоприятные условия, которые однажды сотрут его с лица этой земли. Параллельно с процессом деградации пищевых продуктов происходит увеличение разнообразия и частоты различных заболеваний. Прежде чем пройдет еще много поколений, люди умрут от сердечно-сосудистых заболеваний или рака, не достигнув возраста половозрелости и не получив возможности развить свои репродуктивные способности. Учитывая тревожную скорость роста этих заболеваний в течение последних нескольких десятилетий, легко предвидеть, что, если люди будут продолжать упорствовать в своей глупости, этот роковой день может быть не за горами.

Ученый, указывающий на преимущества кулинарии и медикаментозной терапии, подобен торговцу, который, находясь на грани банкротства, счастливо считает свои гроши, закрывая глаза на миллионы убытков, которые смотрят ему в лицо. Конечный результат любого бизнеса должен оцениваться по его окончательному балансу. Посмотрим, какие выгоды и преимущества смог приобрести для себя цивилизованный человек своими открытиями в кулинарии и медицине по сравнению с теми, которыми пользовались мириады различных животных. Человек более подвержен различным заболеваниям, чем любое другое существо.

После открытия витаминов человек должен был иметь проницательность, чтобы сразу понять, что посредством приготовления пищи он уничтожает в натуральных продуктах питания те самые составляющие, отсутствие которых ускоряет его конец. Ему следовало раз и навсегда положить конец этому расточительству и защитить иммунитет натуральных продуктов питания от вырождения. Но очарование приготовленной еды настолько велико, что она сводит на нет все подобные попытки реформ. Зависимость побеждает науку и берет ее

Machine Translated by Google

в его кожи. Между тем, по-прежнему цепляясь за приготовленную пищу, люди пытаются проникнуть в тайны продуктов питания, распознать те составляющие, которые разрушаются при приготовлении и обработке, а затем заменить их синтетическими веществами. Разве не глупость собственными руками жечь и уничтожать эти существенные составляющие, заболеть, стоять на краю могилы и затем предпринимать безнадежные попытки спасти себя обманными средствами? Мы должны иметь в виду тот факт, что эти составляющие не ограничиваются 40 и 50 витаминами, признанными биологами. Их так много, что составить точное представление об их качественных и количественных свойствах не удастся и в течение тысячелетий. Давайте на мгновение предположим, что однажды ученым удастся распознать все их разновидности. Тогда, чтобы заменить искусственным путем компоненты, выбрасываемые только из пшеницы, потребуются тысячи рецептов и препаратов для каждого человека, не говоря уже о непомерно высоких затратах.

Сами биологи-пищевики исследованиями отдельных сортов фруктов, овощей и зерновых доказывают, что натуральные продукты питания обладают свойством излечивать практически все виды болезней. Но люди не хотят признать, что человеческий организм останется свободным от этих болезней, если с детства его будут питать исключительно натуральными продуктами. Сама мысль об отказе от приготовленной пищи с самого начала лишает их способности сно мыслить, а затем наука уступает место зависимости.

Натуральные продукты питания не должны использоваться врачами лишь как временные терапевтические средства. Их необходимо объявить единственной диетой, подходящей для человека.

Многие прогрессивные врачи осуждают медикаментозную терапию Некоторые из них настолько разочарованы неэффективными результатами медикаментозного лечения, что отказываются от медицинской практики и посвящают себя изучению фундаментальных проблем профилактики. Среди них знаменитый швейцарский врач Бирхер-Беннер, чьи исследования немецкого языка включил в свою армянскую книгу несколькими короткими переводами. В начале своей медицинской карьеры Бирхер Беннер стал таким

Machine Translated by Google

Разочаровавшись в нынешних методах терапии, он, когда ему довелось познакомиться с питательной ценностьюнатуральных продуктов питания, начал лечить своих пациентов с помощьюестественного питания, без каких-либо лекарств. Очень скоро большое количество пациентов, безуспешно и безрезультатно лечившихся у разных врачей по всему миру, поехали в его санаторий в Цюрихе и за очень короткое время получили полное излечение посредством сыроедения.

Но Бирчер-Беннер рассматривал сыроедение как «терапевтическое средство», а не как единственную диету, подходящую для всех существ. Будто мужчины обязаны с детства питаться ненатуральными продуктами, а потом, заболев, в пожилом возрасте лечиться «лечебной диетой». Но этот кажущийся парадокс имел свои определенные причины. Прежде всего, никто в мире, даже самый выдающийся эксперт по сыроеданиюБирчер-Беннер, не осознает, что приготовленное питание — это зависимость и что желание людей есть приготовленную пищу — это не голод и не биологическая потребность организма. клетки.

Тогда, будучи врачом, Бирхер-Беннер обучался лечению существующих болезней. Никто бы не заплатил ему никаких гонораров и даже не воспринял бы его всерьез, если бы он публично защищал систему питания, которая уберегла бы человечество от всех болезней.

В настоящее время существуют два противоположных взгляда на питание. Один из них защищает сыроедение, другой выступает за приготовленную пищу; один из них пропагандирует вегетарианство, другой предпочитает животную диету. Наука – это не политика. Человек, придерживающийся неправильной точки зрения, не имеет права навязывать свои ошибочные и вредные мнения невинным детям. Настоятельным требованием нашего времени является то, чтобы эти две точки зрения были рассмотрены в международных научных и культурных кругах, чтобы одна из них была осуждена, а истинная могла быть объявлена публике и внедрена в общую практику.

На первый взгляд, те простодушные люди, которые не желают проникать в глубину проблемы, думают, что идеал сыроедения не является чем-то, что можно реализовать быстро и что люди не будут слишком готовы отказаться от своих глубоко укоренившихся взглядов. привычки. Но это голос

Machine Translated by Google

зависимость, а не наука. Однако науку необходимо отделить от зависимости. Мы должны сначала признать, что сырые продукты питания являются настоящим и полноценным сырьем, пригодным для человеческого организма, а после этого пусть те, кто желает выродить сырье себя и своих детей, делают это в свое удовольствие.

Прежде всего, мы должны использовать опыт сыроедения, чтобы сразу исправить ложные представления, распространенные в науке о питании, согласно которым самые необходимые продукты питания считаются вредными, а действительно вредные рекомендуются как вредные. полезный. Необходимо сно осознавать, что во всех без исключения случаях, когда сырая пища запрещена слабым, больным, страдающим желудочными расстройствами и другими недугами, именно такие запрещенные продукты могут исцелить, поддержать и укрепить больных . .

В таких случаях речь уже не идет об отказе от вредной привычки. Напротив, больной теперь просит плода, но мы отказываемся от него; его отошлют от приготовленной еды, но мы уговариваем его съесть еще немного; мы вырываем плод из рук ребенка и запихиваем ему в глотку приготовленную еду. Другими словами, мы ускоряем их кончину, заставляя их есть те самые продукты, которые были причиной их болезней и недееспособности. Только исправление недоразумений такого рода позволит сократить количество преждевременных смертей на 50 процентов.

Для того, чтобы убедиться в истинности этих утверждений, существует Нет иного средства, кроме как ввести в практику сыроедение на несколько месяцев, и этот эксперимент должен провести каждый здравомыслящий человек. Именно таким образом будет положен окончательный конец существующим ошибочным и противоречивым взглядам на питание.

В свете сыроедения основные принципы питания уже неактуальны. оставаться ограниченными университетами и исследовательскими институтами; скорее они становятся вопросами первостепенной важности для всего человечества. Для нормальных людей научные названия тысяч продуктов питания, их сложные формулы и длинные, утомительные описания их питательных свойств и предполагаемых преимуществ можно свести к трем

Machine Translated by Google

только слова: RAW VEGAN FOOD, или полноценное сырье для человеческого организма.

Таким образом, сыроедение становится идеалом помимо науки медицины, идеалом, объясним не научными формулами, а логикой, доказательствами которого являются неопровержимые законы природы и основные результаты, полученные из фундаментального опыта.

Мы никогда не должны нарушать целостность человеческого сырья Материалы

Человеческий организм – сложная фабрика. Его еще правильнее рассматривать как огромный мир фабрик и систем в том смысле, что каждая клетка, взятая отдельно, сама по себе является сложной фабрикой, которая, в свою очередь, состоит из множества других фабрик. К настоящему времени ученым-исследователям удалось обнаружить до десяти тысяч частей в каждой клетке. Каждая железа или орган состоит из миллиардов таких клеток, и именно из сочетания этих желез, органов, систем, скелета и кожи формируется человеческое тело.

Чтобы правильно выполнять свои функции, эти сложнейшие фабрики и системы должны быть обеспечены сырьем, содержащим десятки тысяч различных веществ, каждое из которых выполняет свою особую функцию в общей организации человеческого организма. Все эти вещества образуются под действием солнечного света и концентрируются в растениях. Например, семя, лист или зерно кукурузы содержат в себе все те питательные вещества, которые необходимы животному организму. Хотя эти составляющие у разных растений различаются по своему составу и расположению, это не имеет большого значения, потому что после поступления в организм они расщепляются и снова синтезируются, при этом одно вещество превращается в другое вещество. Таким образом, организм способен изменять количества различных составляющих в соответствии с своими потребностями, но при отсутствии определенного химического элемента он не может создать недостающий элемент внутри организма или заменить его другим элементом.

Machine Translated by Google

Например, в клевере не удалось обнаружить в лаборатории каких-либо огромных концентраций кальция, витаминов или белков, однако именно из клевера и еще более распространенных трав животные получают все свои витамины и минеральные соли и строят свои массивные кости., мясо и жир. Другими словами, вместо молока, масла, сыра, мозгов, печени и мяса, которые близорукие люди рекомендуют в качестве источников кальция, фосфора, витаминов и «полностью сбалансированных» белков, можно использовать только клевер. рекомендуется, поскольку все эти вещества происходят из клевера. Поэтому совершенно бессмысленно, бесполезно и даже вредно утверждать, что такой-то продукт питания богат определенным витамином, а другой изобилует тем или иным минералом, потому что, кроме введения в заблуждение и запутывания людей, такие утверждения не служат никакой цели. любая полезная цель.

Основные функции пищевых компонентов в организме: тройной. Прежде всего они служат строительным материалом для строительства и обновления клеток; затем они производят необходимую энергию для приведения этих клеток в движение и согревания тела и, наконец, снабжают специализированные клетки сырьем, необходимым для их продуктивной деятельности.

Крайне важно, чтобы мы заботились о своем организме так же заботливо, как производитель заботится о своем заводе. Соответственно, для функционирования вышеуказанных тройных функций мы должны снабжать наш организм всеми необходимыми питательными компонентами как единое целое и в тех же сбалансированных пропорциях, в которых преподносит их нам природа. В противном случае, если возникнет дефицит какого-либо из компонентов, это неизбежно окажет неблагоприятное воздействие на строение и работу организма.

Но как современный цивилизованный человек обращается со своим телом? Он расеивает, сжигает, убивает и нарушает целостность своего сырья, а затем нагадно наполняет свой желудок мертвыми и ядовитыми трупами. Таким образом, потребление им определенного компонента может в сотни раз превышать нормальные потребности его организма при соответствующем дефиците поступления какого-либо другого компонента.

Machine Translated by Google

Из вареного мяса, белого хлеба, макарон, риса, сладостей, топленого масла и маргарина образуются недееспособные, паразитические клетки довольно простого строения, подтяжестью которых сгибается пищевой наркоман. Ученые-исследователи легко могут доказать, что 50, 100 или 200 лет назад недуги человека в основном сопровождались чрезмерной худобой. В те времена человек обладал большей сопротивляемостью, и человеческое тело было способно противостоять неестественным продуктам питания и предотвращать введение непомерных количеств таких веществ путем потери аппетита, диареи, рвоты и других подобных средств. Однако с течением времени человеческий организм поддается напору переродившихся продуктов питания, «приспосабливается» к ним, допускает непрекращающуюся полноту своих малышей и пухлость их лиц. Эти люди стали первыми, кто построил, а затем и поддержал простые, бесполезные, неактивные клетки, соответствующие их собственной структуре. Именно поэтому в наши дни худоба встречается все реже и мир наполнен уродливыми, неестественными тучами.

Сегодня многие дети рождаются с ужасным бременем бесполезных и неактивные клетки. Их простодушные родители гордятся пухлостью своих малышей и пухлостью их лиц. Иногда эта пухлость достигает таких огромных размеров, что пугает тех, кто понимает ее истинную природу. Тем не менее, глупые люди представляют этих чудовищ на упаковках детского питания как верные признаки их хорошего здоровья.

Человеческий организм прилагает огромные усилия, чтобы держать под каким-то контролем чрезмерное увеличение паразитических и бесполезных клеток, распределяя их по всем свободным частям тела: на верхних и нижних конечностях, вокруг подбородка, под кожей живота. и бедра, и еще где-нибудь. Однако случается так, что некоторым из этих клеток удается избавиться от этого контроля, отделиться от общественной жизни, стать независимыми, начать индивидуальное существование и безгранично размножаться. Очень часто организму удается удерживать группы этих клеток в одном месте и предотвращать их распространение. Возникающий в результате рост называется «доброкачественным новообразованием» или «доброкачественной опухолью», и его следует отличать от роста, который свободно разветвляется на различные части тела.

Machine Translated by Google

для того, чтобы питаться белками (особенно животными белками), и который известен как «злокачественное новообразование» или просто рак.

Необходимо подчеркнуть тот факт, что приготовление пищи – не единственный фактор, вызывающий потерю пищевой ценности продуктов питания. Белая мука и шлифованный рис являются вредными продуктами питания, даже если их едят сырыми. Даже сушеная солома не является идеальным продуктом питания, несмотря на то, что она способна сохранить живое существо. Идеальным продуктом питания мог бы быть стебель пшеницы вместе с початком, если летом его есть зеленым, а зимой – сухим. Для коров и овец обычная горная трава не может считаться идеальной пищей. Эти животные прошли свою эволюцию в свободной природе, питаясь одновременно травой, листьями, фруктами и овощами. Вот почему отдельные случаи заболеваний встречаются среди тех животных, которые из-за вмешательства человека были лишены продуктов питания, соответствующих потребностям их клеток. Тем не менее, никогда органы животных, питающихся самыми обычными травами, не подвергаются таким опасностям, как человеческие; и микробы не представляют для них такого ужаса, как для нас, по той простой причине, что у них нет кухни. Если невозможно придать раковым клеткам высокие качества, которыми обладают нормальные клетки, и вернуть их в лоно общества путем потребления фруктов, действительно бедных белками, но богатых витаминами и другими составляющими организма? наивысшую пищевую ценность, то ни одно лекарство в мире никогда не сможет выполнить эту задачу. Все попытки вылечить рак с помощью лекарств и операций абсолютно тщетны и обречены на полный провал. Но разумный человек никогда не должен страдать раком, если он не нарушает целостность своего сырья.

Таким образом, клетки, образующиеся из курицы и риса, супа, жареной печени, хлеба с маслом, меда, варенья и сладостей, лишены способности выполнять какую-либо полезную работу. Активные, специализированные и вполне здоровые клетки человеческого организма рождаются исключительно из сырых фруктов и овощей; другими словами, тех белков, которые вводят в организм человека тысячи различных питательных компонентов в их естественном и живом состоянии и которые пищевой наркоман снисходит до употребления иногда как своего рода «непитательная» роскошь. Теперь все должны

Machine Translated by Google

быть в состоянии осознать чудовищность преступления, совершенного родителем, который советует своему ребенку не портить ему аппетит фруктами перед ужином, потому что ему скоро пора есть. Это равносильно тому, чтобы сказать ему не есть тысячи различных видов сырья, необходимых его организму в их естественном и живом состоянии, а дождаться мертвых и безжизненных трупов некоторых из них, которые она собирается ему дать. скоро в виде еды.

Любители приготовленного мяса радуются мысли, что пища, которую они потребляют, богата калориями. Теперь калории могут быть полезны только тогда, когда они используются в полной мере. Когда количество мышечных клеток невелико, да еще они слабы, больны и лишены эластичности, большая часть калорий остается неиспользованной и, причинив организму немало неприятностей, покидает организм в виде нежелательных веществ. нагреваются и теряются бесполезно. Когда мы зажигаем огонь на открытом воздухе, энергия этого огня бесполезно теряется, но когда мы сжигаем этот огонь в двигателе фабрики, он полностью служит своей цели. С помощью приготовленной пищи пищевой наркоман вводит в свой организм количество калорий, в три-четыре раза превышающее функциональные потребности его организма. Калории, полученные из сырых продуктов, полностью служат своему назначению, поскольку такие продукты сопровождаются всеми факторами, необходимыми для утилизации этих калорий.

Обязанностью биологов и врачей должно стать поощрение людей не отделять питательные компоненты друг от друга, а всегда потреблять их вместе, в естественно сбалансированных пропорциях и вместе с живыми клетками. Никогда не следует говорить о полезности отдельных пищевых компонентов, а следует подчеркивать их незаменимость; точно так же мы считаем чистоту бензина не просто полезной для самолета, а необходимой. Никогда не следует говорить о пользе тех или иных витаминов, но следует подчеркивать опасность нарушения их целостности и разрушения.

Machine Translated by Google

Вообще говоря, всю науку о питании можно свести к двум основным положениям, волнующим все человечество:

1. Питание человека должно полностью состоять из живых клеток. Только те продукты питания, которые состоят из живых клеток, обладают всеми качествами, необходимыми для удовлетворения потребностей человеческого организма. Человек не некрофаг. Он мог быть плотоядным не больше, чем поймать мух у в воздухе и проглотить ее живьем, или разорвать добычу на куски, как дикий зверь, и сожрать ее со всеми ее внутренностями и костями.

2. В природе существуют как обычные, так и отборные растительные тела. Самые совершенные и высокопитательные растительные тела — это лучшие сорта фруктов, зеленых овощей, злаков и корнеплодов.

Употребляя приготовленную пищу, человек закрывает свой аппетит тремя из четырех разновидностей вырожденных веществ и лишает свой организм тысяч других необходимых компонентов. Ярким доказательством этого утверждения является тот факт, что среди тысяч медицинских рецептов трудно найти тот, в котором не указан тот или иной витамин, но вряд ли встретишь рецепт, где упоминаются названия белков, жиров и углеводов.

Короче говоря, человек обладает прекрасным здоровьем, когда питается исключительно сырыми вегансими продуктами; он болеет до такой степени, что потребляет приготовленную пищу, и умирает, когда питается исключительно такой диетой.

Как рождаются болезни

Возьмем железу, состоящую из миллиардов клеток. Эти клетки имеют множество видов, каждая из которых выполняет свою особую функцию или обязанность. Таким образом, существуют мышечные клетки и эпителиальные клетки, а также нервные клетки и клетки для очень многих других целей. Но основной функцией клеток любой железы является выделение жидкости.

Железы человека, питающегося приготовленной пищей, имеют полный набор клеток, а может быть, и больше, но к какой-либо полезной работе приглодна лишь четверть или пятая часть из них, и то не совсем адекватно. Белок

Machine Translated by Google

в одиночку, особенно мертвый животный белок, который недальновидные люди считают идеальным строительным материалом, может, самое большее, вызвать к существованию только простейшую структуру бесформенной, недееспособной и бесполезной клетки примитивного типа. По своему строению эти клетки напоминают те примитивные организмы самого элементарного характера, которые впервые появились на Земле на самых ранних стадиях эволюционного развития и построены из самого обычного строительного материала: белков, жиров и углеводов.

Однако в течение последующих миллионов столетий эти примитивные одноклеточные организмы претерпели длительный эволюционный процесс с помощью питательных веществ высочайшего качества, а именно витаминов и минералов, известных и неизвестных нам.
В ходе этой эволюции они развились и дали начало различным более сложным организмам. Мы можем видеть краткое изложение этого исторического развития организмов в эмбрионе животного, от момента его оплодотворения до полного развития. Тот же процесс повторяется при развитии отдельных клеток человека.

В данной железе каждая специализированная клетка обладает особыми механизмами, которые можно организовать и заставить приобретать способность к активной деятельности только путем поступления особых питательных компонентов. Теперь сырьем, необходимым для производительных функций этих механизмов, могут быть исключительно сырые продукты питания. Ни одна пчела не сможет сделать мед из нектара приготовленных цветов!

Когда специальные компоненты не достигают клетки в достаточном количестве, ее развитие замедляется или даже может остановиться. Это приводит к появлению различных больных клеток, таких как жировые, анапластические, злокачественные или раковые клетки, макрофаги, мегакариоциты, поликариоциты и так далее.

Таким образом, большинство клеток рассматриваемой железы не только не достигают специализации (дифференцировки), но и сырье, необходимое для секреции жидкости, не доходит до тех немногих клеток, которые еще сохраняют работоспособность, в результате чего железа не в состоянии поддерживать должный уровень продукции. Именно таким образом железа

Machine Translated by Google

пораженный болезнью Неудовлетворительное развитие и неправильное функционирование клеток могут наблюдаться и во всех других органах и системах, что приводит к появлению соответствующих заболеваний.

Иногда определенная железа или орган повреждаются до такой степени, что его удаление становится неизбежным. Вместо того, чтобы принять самые естественные меры для предотвращения разрушения этого органа, люди прилагают величайшие усилия, чтобы удалить его, а затем гордятся совершением такого чуда. Для сыроеда-вегана совершенно ясно, что никакие лекарства не могут вернуть дегенерировавшей клетке ее нормальное состояние и вернуть ей надлежащую работоспособность.

Сыроед не боится микробов, потому что он защищен против них силами природы. Микробы не могут нанести вред полностью развитым и специализированным (дифференцированным) клеткам. Они распространяют свое разрушительное действие на слабые и нежные клетки.

В действительности человек, едящий приготовленное, обязан своим существованием тем немногим сырым продуктам, которые он иногда ест просто ради удовольствия, не принимая во внимание всю их важность. Теперь, поскольку человеческий организм может поддерживать свое существование, потребляя невероятно малое количество пищи, этих небольших количеств сырых питательных веществ достаточно, чтобы поддерживать его жизнь в течение некоторого времени.

Сегодня даже самые великие эксперты по питанию обычно считают гниение и загрязнение единственными дефектами пищевых продуктов. Они считают питательными, полезными и нормальными все те продукты, которые свежие, чистые и «хорошо приготовленные». Отсутствие в них тысячи важнейших компонентов, похоже, их совершенно не беспокоит. Когда им об этом напоминают, они отвечают, что тоже едят фрукты. Это самый бессмысленный ответ. Болезни человеческого организма происходят от того, что мы отделяем питательные компоненты друг от друга и затем потребляем их отдельно, как бы случайно, без какого-либо надлежащего плана.

Пищевую ценность продуктов питания надо искать не в разнообразии потребляемых продуктов, а в разнообразии составляющих их

Machine Translated by Google

эти продукты питания . Самая обыкновенная трава сама по себе богаче количеством своих питательных веществ и совокупностью множества блюд, подаваемых на самых роскошных банкетах . Это вердикт науки.

Для профилактики заболеваний проводятся многочисленные медицинские конференции, на которых после многочасовых дискуссий на второстепенные темы выдающиеся представители медицинской науки собираются за богато украшенными столами для своих обедов. Затем, игнорируя основные и полноценные продукты питания , образующиеся в чудесной лаборатории природы для профилактики заболеваний и включающие в себя тысячи живых веществ, они наполняют себя через посуду переродившимися и мертвыми трупами. Хуже того, многие из них , считая натуральные питательные вещества не совсем необходимыми, дополняют свою программу питания кофе и сигаретами. Пусть врачи простят меня за такую строгость, но после небольшого размышления они наверняка согласятся со мной, что это неправильная система питания и что настало время серьезно задуматься над коренным изменением нынешних ошибочных обычаев питания .

Когда-то в некоторых азиатских странах преступников, приговоренных к смертной казни, кормили только приготовленным мясом. Обычно они умирали в течение 28-30 дней, тогда как в случае полного голодания человек может оставаться в живых до 70 дней. Это означает, что приготовленное мясо не только является плохим продуктом питания , но и с учетом токсинов, которые оно производит, действительно является ядом, который убивает человека за относительно короткое время .

Общеизвестно, что люди, потребляющие чрезмерное количество полированного риса, подвержены заболеванию бери-бери, которое убивает пациента, причинив ему многие страдания. Сейчас, пожалуй, самым важным симптомом бери-бери является полиневрит, но это не единственный симптом заболевания ; это всего лишь один из множества симптомов. Дефицит витамина B1 не является единственной причиной этого заболевания , как принято считать. Шлифованный рис не содержит ни известных , ни неизвестных витаминов. Белый хлеб и вообще все заготовки

Machine Translated by Google

из белой муки имеют точно такие же характеристики, как и шлифованный рис. То же самое относится и к искусственному сахару и осветленным жирам, которые являются представителями лишь одного или другого из тысяч пищевых компонентов.

Вышеперечисленные продукты питания, составляющие основной рацион вареного едока, являются основными факторами, вызывающими смерть, только они убивают человека под видом диареи, инфекционных заболеваний, ревматизма, подагры, склероза, диабета, апоплексии, рака и многочисленных другие заболевания. Иногда они убивают в возрасте всего одного года, иногда в возрасте пяти, 10, 50 или 70 лет, в зависимости от относительных пропорций двух категорий потребляемых продуктов питания (приготовленных продуктов и сырых продуктов) и степени наследственности. сопротивление передается индивидууму.

В результате неправильного питания сегодня у многих матерей нет молока для кормления детей, и поэтому некоторые из них кормят своих детей сухим молоком, печеньем, белым хлебом и чаем. Вполне естественно, что ребенок начинает истощаться и истощаться. Детские больницы и детские дома мира полны такими пациентами.

Таким детям достаточно дать всего два стакана фруктового сока. ежедневно, чтобы через две недели они полностью восстановили свое здоровье. Но диетологи-диетологи, игнорируя необходимость фруктов, проводят все возможные болезненные эксперименты над истощенным организмом ребенка и, вытянув из него последние капли крови, пытаются накормить его сухим молоком, мясными экстрактами., искусственные витамины и различные лекарства. Другими словами, пренебрегая гармоничным балансом пищевых компонентов, щедро предоставленных природой, они начинают проводить эксперименты на истощенном теле этого ребенка с помощью нескольких компонентов, о которых они получили некоторые фрагментарные знания в своих лабораториях. Если этот ребенок так или иначе не получит никаких натуральных продуктов питания, он обязательно умрет, и такие смерти действительно происходят тысячами. Но, что еще страшнее, многие наивные врачи-диетологи не разрешают таким детям есть сырые фрукты, полагая, что их слабый желудок не сможет их переварить, или, в лучшем случае, оставляют вопрос о фруктах на усмотрение ребенка. родители детей, относительно

Machine Translated by Google

это как ненужная роскошь, имеющая второстепенное значение. Посмотрите, во многих больницах вы найдете сколько угодно мясa, печенья, сухого молока, сахара, чая, маргарина, риса, белого хлеба, искусственных витаминов и лекарств, но не увидите ни одного приспособления для отжима фруктов. соки, а покупка фруктов даже не обязательна. Из таких больниц вывозятся тысячи детских трупов, но никто не желает возлагать ответственность за эти смерти на противоестественную систему питания.

Я взываю к гуманным чувствам всех врачей. Пусть они серьезно подумают над этим вопросом. Я спрашиваю всех преподавателей университетов, все ответственные органы и министерства здравоохранения каждой страны мира, заботятся ли они о здоровье и благополучии своего народа или нет. Если да, то они должны приступить к работе без промедления. Мои утверждения — это не просто гипотезы, а неопровержимые факты, которые я представляю читателю не в результате экспериментов на морских свинках, а на живом примере своей семьи и себя самого.

Лучшим средством профилактики и лечения болезней и в то же время повышения уровня жизни является выделение в каждом министерстве здравоохранения незначительного бюджета на создание информационных отделов с явной целью доведения до сведения масс. вред, наносимый приготовлением пищи, а также продуктами, лишенными витаминов, особенно белым хлебом, рисом, мясом, топлеными жирами, сахаром, чаем, кофе, алкогольными и безалкогольными напитками. Затем им следует убедить людей максимально сократить потребление приготовленной пищи и постепенно изменить свои пищевые привычки.

Разумеется, так как не все люди разумны, невозможно сразу всех сделать сыроедами, но необходимо, чтобы люди с самого младенчества знакомились с правильным сырьем своего тела, освобождались от ошибочные и опасные предрассудки, и должны осознать, что не куриный суп, рис, котлеты, яйца и бифштекс дают им и их детям здоровье и силу, а проросшая пшеница, морковь, помидоры, орехи, виноград и т. д. Беру свой собственный случай Например, в результате употребления мяса и другой приготовленной пищи в течение 52 лет я потерял все силы и мог

Machine Translated by Google

не подниматься на две ступеньки, не почувствовав одышку; но сегодня, после восьми лет воздержания от приготовленной пищи, я могу с предельной легкостью взбираться в горы.

Я не знаю, на каких научных основаниях сейчас во многих детских домах и яслях распоряжение детей предоставляют коробки с печеньем, чтобы они могли угощаться, когда захотят.
Ящики с этими вредными веществами должны быть заменены корзинами со свежими фруктами, морковью, огурцами и помидорами летом и сухофруктами зимой, из которых детям должно быть разрешено есть свободно и столько, сколько они хотят, в любое время дня. Тогда все увидят, как по самим законам природы дети автоматически начнут потреблять фрукты вместо испорченной пищи, обеспечивая тем самым собственное здоровье собственными руками.

Система сыроедения должна быть принята в больницах всех видов. пациентов и общественность следует информировать о полученных результатах. Очень полезные реформы могут быть проведены в общественных ресторанах. Не лишая пищевиков полностью «удовольствий» от готовых блюд, какими бы они ни были смертельно опасными, можно пока сократить их количество хотя бы процентов на 50 и восполнить потери свежими салатами и сырыми компотами, а также многочисленные сорта фруктов сезона. Таким образом, не только питание станет более разнообразным и приятным, но и укрепится здоровье людей, произойдет значительная экономия в народном хозяйстве.

Как только общественность узнает о вреде, наносимом приготовленной пищей, она постарается избегать ее. Найдётся также большое количество разумных людей, которые, заглушив голос своей зависимости, последуют нашему примеру и, практикуя полное сыроедение, обеспечат совершенное здоровье себе и своим семьям. Люди, потерявшие всякую надежду на выздоровление или обезображенные неестественной полнотой, поймут, что при строгом соблюдении сыроедения они смогут всего за несколько месяцев достичь того здоровья, о котором они всегда мечтали.

Machine Translated by Google

Люди публикуют множество книг, чтобы продемонстрировать терапевтические свойства отдельных фруктов и овощей, например винограда, фиников, яблок, орехов, лука или редиса, и, разрабатывая специальные способы их употребления в пищу, стараются придать этим операциям подобие научных изысканий. Фактически, все съедобные сорта сырых растений являются идеальными питательными веществами и обладают одинаковыми качествами. Каким бы заболеванием ни страдал человек, они удовлетворяют потребности организма, регулируют функции органов, восстанавливают здоровье больного. Информация о таких истинах должна быть предоставлена в распоряжение общественности бесплатно, поскольку получать деньги за такие советы неуместно.

Диетология вареного человека полна фатальных противоречий. В подавляющем большинстве случаев вредные продукты питания рекомендуются как полезные, а вполне необходимые представляются вредными и строго запрещены. Это происходит потому, что опыт любителей вареной пищи основан на непосредственном, кажущемся и противоречивом воздействии продуктов питания и на ошибочных расчетах, сделанных в лаборатории. В результате этих противоречивых и ошибочных расчетов гибнут миллионы невинных людей.

Самым надежным ориентиром является фундаментальный и совершенный опыт сыроеда, в результате которого выявляются и однажды исправляются все ошибки, противоречия и недоразумения, существующие в медицинской науке вообще и в диетологии в частности. для всех. Необходимо повсеместно множить примеры этого опыта и знакомить все человечество с полученными результатами.

Худшее из преступлений — приучать новорожденного к приготовлению пищи

Когда всем становится очевидно, что приготовленная еда — это противоестественная привычка, что она является причиной всех человеческих болезней и что это настолько ужасная зависимость, что, как только человек становится жертвой ее безжалостной хватки, жертва редко может освободиться. снова вырвался Какое право имеет здравомыслящий человек вводить его в организм

Machine Translated by Google

невинный новорожденный ребенок, сделанный ее собственными руками? Какое право она имеет разрушать органы своего маленького ребенка продуктами, которые были сожжены, уничтожены, убиты в огне? Разве это не самое безжалостное из всех преступлений, не является ли это, по сути, убийством, жестоким детоубийством? Я сам собственными руками убил двоих своих любимых детей и вполне осознаю всю чудовищность преступления .

На самом деле все родители, страдающие пищевой зависимостью, — детоубийцы. В настоящее время веке никто не умирает естественной смертью. Все смерти являются результатом болезней, вызванных приготовленной пищей, а люди, которые учат детей есть приготовленную пищу, - это их родители. Родители, едящие приготовленное, должны полностью осознавать, что ответственность за каждую болезнь и расстройство их детей лежит исключительно на их собственных плечах . Они должны самым серьезным образом взвесить этот вопрос , прежде чем упорствовать в своем обычном ошибочном ку В основе каждого рака или сердечного приступа закладывается первый кусочек приготовленной пищи, полученный ребенком, даже если болезнь проявляется в самом пожилом возрасте.

Можно возразить, что взрослым людям трудно полностью отказаться от приготовленной пищи. Что ж, в таком случае пусть они упорствуют в своих пагубных привычках в свое удовольствие. Но что же заставляет их сжигать целостное сырье маленького ребенка, разрушать, лишать его наиболее существенных составляющих , превращать его во вредные вещества и затем давать ребенку? Это бесчеловечное поведение по отношению к невинным детям, это варварство обязательно должно прекратиться .

Не существует научного правила, запрещающего родителям давать ребенку пророщенную пшеницу вместо белого хлеба, шлифованного риса или макарон; свежевыжатые соки моркови, апельсинов, винограда и яблок вместо сухого молока; сырые фрукты вместо компота; грецкие орехи, миндаль, пророщенная фасоль и горох вместо мяса и жиров. Употребляя сырую пищу, ребенок проживает здоровую, счастливую и долгую жизнь, тогда как альтернативное питание приводит его к болезням и преждевременной смерти. Можете быть уверены, ребенок всей душой желает сыроедения . Он требует, чтобы он получил свое сырье в целости и сохранности и имеет на него неоспоримое право.

Machine Translated by Google

Врач или родитель, не лишенные здравого смысла и совести, должны действовать соответственно, без малейших колебаний.

Когда в три-четыре месяца органы малыша начинают
Чтобы действовать нерегулярно, недальновидный врач прописывает два-три вида искусственных витаминов вместо тысяч сожженных на огне веществ или, самое большее, рекомендует в качестве лекарства несколько мерных ложек фруктов. сока, успокоив тем самым как свою совесть, так и совесть родителей ребенка. Почему ребенок должен страдать от авитаминоза, если мама своими руками не уничтожает витамины, имеющиеся в натуральных продуктах питания ?

Давайте на мгновение закроем глаза и представим себе во всей полноте чудо, которое творит природа. Как только мы вводим одно пшеничное зернышко в организм человека через рот, организм берет это зерно, расщепляет его и распределяет по всему телу. Тысячи различных веществ, сконцентрированных в этом зерне, движутся во всех направлениях , и каждое из них выполняет свою функцию Таким образом, различные питательные компоненты пшеничного зерна выполняют десятки тысяч различных задач и выполняют биологические функции организма без каких -либо ошибок или изъянов.

Но что произойдет, если мы введем в желудок кусочек
белый хлеб? Оно бесцельно заставляет желудок работать; оно сгорает и превращается в бесполезное тепло или, в лучшем случае, идет на добавление нескольких безрастворных кирпичей или камней на какие-нибудь ленивые, бесполезные ячейки. Сердце человека, питающегося чистой пшеницей, твердое и сильное, как кукурузное зерно, а сердце человека, питающегося белым хлебом, столь же слабое и рыхлое, как их хлеб, который он потребляет. Свидетельством этому является постоянно растущее число сердечных недостаточностей.

Должен ли каким-то чудом сегодня весь мир прийти в себя ?
и примут практику сыроедения , за исключением некоторых особых случаев, когда болезнь слишком запущена, в течение следующих трех или четырех десятилетий не будет преждевременной смертности, пока не пожилые люди

Machine Translated by Google

люди достигают глубокой старости. На самом деле количество смертей, вызванных приготовленной едой, в несколько раз превышает количество смертей в величайших войнах.

От имени каждого беспомощного ребенка я вновь обращаюсь ко всем учёным, ученых, лидеров наций, министерств здравоохранения, родителей и добросердечных людей во всем мире, чтобы немедленно положить конец этому ужасному преступлению против маленьких детей. Каждый день промедления стоит тысячи невинных жизней. Взрослые люди могут пожертвовать своей жизнью ради фатального удовольствия от приготовленной пищи, таким образом, покончить жизнь самоубийством, но кто дал им право убивать своих бедных детей, тем более, что эта еда не доставляет им никакого удовольствия, а просто насыщает их? дети с отвращением? Бессмысленно утверждать, что, когда ребенок вырастет, он будет видеть, как едят другие, и тогда сам почувствует желание есть. Прежде всего, такое варварство, как вареное питание, не может продолжаться долго, и мы можем с уверенностью рассчитывать на скорую победу сыроедения. Есть миллионы людей, которые видя алкоголизм или наркоманию других, но держатся подальше от подобных пороков. Моему ребенку уже 6 лет (Речь идет о 1963 году, когда был написан этот раздел книги) и она может все понять; она видит приготовленную пищу, съеденную другими людьми, но сама ненавидит ее всей душой. Какой опиумный наркоман учит своего маленького ребенка пристраститься к наркотикам прямо с колыбели? Какой здравый смысл побуждает человека принести в жертву собственного сына и сделать его ранним спутником своих отвратительных привычек, чтобы оправдать и увековечить свои личные пристрастия? Пусть родители сначала воспитают здорового ребенка по законам природы, а потом, когда он подрастет, предоставя тем его дальнейший образ действий его свободной воле, как они это делают и при всех других пороках.

Прочитав эти строки, ни один здравомыслящий родитель не сможет найти оправдания тому, что другие авторитеты давали совсем иные советы. Если она продолжит игнорировать голос истины, ей придется взять на свои плечи ответственность за разрушение здоровья своего ребенка и его будущее. Человек должен быть лишен самого элементарного осуждения заменить 10 000 веществ нулевыми веществами, живые клетки мертвыми клетками, полностью сбалансированное сырье выродившимся материалом, естественным

Machine Translated by Google

питательные вещества неестественными продуктами, проросшая пшеница — белым хлебом, зеленый горошек — мясом, а свежие фрукты — джемом.

Гастролатральные биологи должны доказать, что природа Допустили ошибку, не подарив нам продукты в

Приготовленное состояние

Я публично обращаюсь ко всем учёным либо подтвердить мои взгляды, либо заявить о них всему миру или доказать, что при сжигании натуральных продуктов питания не происходит потери их питательных компонентов и энергетической ценности; не происходит гибели живых растительных клеток и не происходит никаких изменений в строении атомов. Они должны далее доказать, что при создании питательных веществ для человеческого организма зрелые люди допустили ошибку, не представив нам продукты питания в «очищенном», приготовленном или сожженном состоянии, что операции, проводимые на фабриках и на кухнях Это научные меры, направленные на исправление ошибок природы и на то, что искусственные витамины имеют большую усвояемость, чем витамины, встречающиеся в природе. В противном случае они должны признать совершенные до сих пор трагические ошибки и, раз навсегда отказавшись от приготовленной пищи, обратиться к мудрости Вселенной и перестать вмешиваться в состав натуральных продуктов питания, созданных природой Земли. Пусть те, кто считает себя мясоедом, потребляют свое мясо, если могут, свежим и цельным, как это делают плотоядные звери, не убивая его клеток и не деградируя каким-либо образом.

Мы не имеем права нарушать целостность сырья, созданного природой для человеческого организма, когда все имеющимися в нашем распоряжении научными средствами мы не в состоянии создать ни малейшего одноклеточного организма; когда с помощью всех известных нам питательных веществ мы не можем искусственно накормить организм и надолго сохранить его жизнь; и когда нам едва удалось узнать тысячную часть веществ в кукурузном зерне. Это правда, что было проведено большое количество исследований и достигнут значительный прогресс в распознавании различных питательных веществ и, как следствие, многих важных питательных веществ.

Machine Translated by Google

составляющие были открыты, но все эти открытия не могут иметь большего значения, чем изобретение искусственных спутников. Разница между искусственными витаминами и питательными веществами, составляющими кукурузное зерно, того же порядка, что и разница между искусственными спутниками, созданными человеком, и небесными телами, образующими всю нашу галактическую систему. Однако учёные, создающие искусственные спутники, никогда не осмеливаются уничтожить существующие галактики и заменить их вновь созданными ими же межзвёздными телами.

Наш лучший курс — тщательно изучить законы природы. Эволюция животных и растительных организмов. Ни при каких обстоятельствах мы не должны разрушать работу природы и затем пытаться восстановить ее с помощью жалких экстрактов желез и искусственных витаминов.

Когда мы помещаем кусочек картофеля или кабачка в масло и начинаем его жарить, мы запускаем процесс его разрушения с первого момента. Он тотчас же начинает шипеть, сморщиваться, буреть, а затем засыхать, а если еще немного продолжить операцию, то обугливается и превращается в гнусный пепел. Этот аппетитный запах, который щекочет наши ноздри, — это запах самых ценных компонентов натуральных продуктов питания, которые смеются над нашими чувствами и растворяются в воздухе.

Термины «готовка» и «выпечка» не должны использоваться в смысле подготовка, строительство и улучшение так, как они использовались до сих пор; их следует использовать, скорее, для того, чтобы передать ощущение разрушения, уничтожения, сжигания, убийства или уничтожения, потому что этими операциями мы уничтожаем наиболее ценные вещества, имеющие жизненно важное значение для нашего организма, и тем самым совершаем самое чудовищное преступление против человечества..

Ребёнок ненавидит вкус приготовленной пищи, что Кажется аппетитным только пищевому наркоману, точно так же, как Опиум кажется приятным наркоману

Простодушные люди могут подумать, что было бы жестоко лишать дети об удовольствии, получаемом от вкуса приготовленной пищи. Такой

Machine Translated by Google

люди должны осознать, что на самом деле приготовленная пища совсем не вкусна; они кажутся вкусными только пищевому наркоману, точно так же, как опиум кажется приятным наркоману. До сих пор некому было сказать нам эту простую истину, потому что испокон веков никто не был свободен от пищевой зависимости.

Органы новорожденного ребенка приспособлены только к составу сырых продуктов. Ребенку очень нравятся сырые фрукты и овощи.
Он с величайшим удовольствием ест сырое зерно, картофель, фасоль, баклажаны, зеленый горошек и чечевицу, которые кажутся ему очень приятными на вкус, но неприятными для приготовленного человека.

Маленький ребенок не получает никакого удовольствия от вкуса приготовленной еды; он ненавидит их и избегает их всей душой и с великой болью лотает эти противоестественные продукты. Но бедный, простодушный родитель этого не понимает. Она руководствуется исключительно своей зависимостью, стремясь хорошо накормить ребенка, продолжает запихивать ему в глотку эту мерзкую пищу до такой степени, что превращает ребенка в совершенного наркомана, разрушая тем самым его здоровье и счастье.

В течение первых нескольких лет жизни ребенок ведет ужасную борьба с ненатуральными продуктами питания . Об этом свидетельствуют многочисленные детские недуги и частые расстройства желудка, которыми страдают дети, а также высокая детская смертность. Ребенок — это недавно построенная идеальная фабрика. Он никогда не заболеет, если мы будем обеспечивать его органы натуральными питательными веществами для нормальной питательной деятельности.

Всеобщее принятие сыроедения – единственный способ освободить всех человечество от проклятия болезней раз и навсегда. Пропаганда сыроедения должна начинаться с больных людей, новорожденных детей, людей, наделенных необходимой силой воли и мудростью, и разумных родителей детей-сыроедов, которые будут обязаны исключить из своих домов все следы испорченной пищи, чтобы не подвергать искушения м своих детей. Этот первоначальный период добровольного воздержания от приготовленной пищи продлится до того дня , когда власти придут к этому.

Machine Translated by Google

их чувства и решат объявить сыроедение обязательным, тем самым навязывая благоразумную волю природы невежественным, необразованным массам. Придет время, когда во всем мире возобладает сыроедение. В этом благословенном будущем приготовление пищи будет считаться преступлением.

Предполагаемая сложность быстрого отказа от привычки есть приготовленную пищу не должна служить оправданием для отрицания причиняемого ею вреда. Никто не пытается оправдать воровство, грабеж и убийство, хотя искоренить эти губительные чумы в человеческом обществе не удалось.
Существенным моментом является то, чтобы ученые в принципе признали и заявили общественности, что процесс приготовления пищи неправильный, неестественный и опасный и что он является непосредственной причиной болезней. Второстепенный вопрос о внедрении сыроедения в реальную практику можно оставить на усмотрение последующего хода событий.

Приготовление пищи последовательно породило пищевую зависимость, болезни, медицинскую науку и фармакологию. Конечная цель медицинской науки – исцелить и обновить дегенерировавшие и искалеченные органы человека. Вместо медицинской науки у сыроеда есть наука или здоровье, цель которой – предотвратить упомянутые выше вырождения и обеспечить здоровую, счастливую, долгую и мирную жизнь нынешнему и будущим поколениям. Все болезни вызваны нарушением законов природы. Сыроедение заставляет людей уважать эти законы.

Практика сыроедения в моей семье

То, что в 60 лет я могу писать эти строки, связано с сыроедение. Семь или восемь лет назад мое сердце было в таком плохом состоянии, что сердечный удар казался неизбежным. Раньше у меня перехватывало дыхание, когда я поднимался на несколько ступенек; У меня не хватило сил поднять ведро с водой. Запоры, расстройства желудка, изжога, бессонница, головная боль, геморрой, подагра, склероз, высокое кровяное давление, тахикардия, хронический бронхит, геморрой и частые простуды уже давно стали спутниками моей жизни. Благодаря сыроедению избавился от всех этих расстройств. У меня навсегда снизилось давление с 18-20 до 13, а пульс с 80-90 до 58-60. Без всякого признака усталости,

Machine Translated by Google

Я могу дойти до Таджриша и обратно (расстояние 24 километра) за четыре часа, взбираться на горы, как коза, поднимать тяжелые чемоданы по лестнице, а когда есть время, я совершаю обычную ежедневную прогулку на 12 километров. Я, который в свое время болел хроническим бронхитом и несколько раз в год валялся с гриппом, в последние несколько лет не болел даже простудой и круглый год спал на открытом воздухе в зимой и летом, не боясь ни холода, ни микробов.

Несколько лет назад у меня случился такой сильный приступ подагры, что я не мог прикоснуться к суставы большого пальца ноги; сегодня я могу крутить их изо всех сил без малейшего признака боли. Где в мире подобные результаты были получены с помощью атофана, АКТГ, наперстянки, бромидов, йода, аспирина, антибиотиков и тысяч других лекарств?

Можно с уверенностью ожидать, что сердце, работающее со скоростью 58 ударов в минуту, будет продолжать работать в течение многих лет, ни разу не подвергая себя опасности инсульта. В условиях приготовления пищи падение частоты пульса происходит только при слабости сердца, но в моем случае это естественный результат неправильности работы моих органов пищеварения.

Чрезвычайно важно, что всякий раз, когда я пытаюсь перегрузить желудок натуральными пищевыми продуктами, в несколько раз превышающими нормальное количество, они не задерживаются в желудке надолго, а сразу перех одят в кишечник и через несколько часов покидают организм, не подвергаясь никакого разложения, не вызывая ни малейших расстройств пищеварения и не вызывая у меня какого-либо дискомфорта. В этом состоянии мой пульс увеличивается не более чем на четыре-пять ударов в минуту, тогда как когда я пытаюсь «насытиться» приготовленной пищей, как «обычный человек», сердцебиение сразу подскакивает до 85-90 ударов в минуту. и моему желудку требуются дни, чтобы восстановить нормальное ощущение легкости.

Вместе с собой я воспитываю третьего ребенка сыроедом. Ей уже семь лет, но она ни разу не положила в рот ни одного кусочка выродившейся еды. Ее здоровье – это

Machine Translated by Google

воплощение совершенства. Теперь я вижу, какая огромная разница между детьми-сыроедами и детьми-сыроедами. Легче воспитать сотню детей-сыроедов, чем одного ребенка-сыроеда. Никогда не бывает повода беспокоиться о детских недугах, таких как озноб и простуда, диарея и запор, или о том, что ребенок ест слишком много или слишком мало. Она весела, как жаворонок, и когда захочет, подходит к столу и угощает себя чем угодно. Она целыми днями играет, поет и танцует без всяких прихотей и капризов, не плача, не доставляя хлопот окружающим.

Она ложится спать ровно в 8 часов вечера и, пропев про себя несколько минут, закрывает глаза и спит как волчок до 6 часов утра. Более того, наиболее примечательно то, что за первые несколько месяцев мы можем вспомнить только три или четыре случая, когда она просыпалась ночью. Ее сон настолько глубок и крепок, что ни шум, ни движение не заставят ее проснуться.

Когда другие дети в детском саду сидят за столом для завтрака и едят хлеб с сыром, хлеб с маслом, выпечку и т. д., она достает пакет с фруктами, которые взяла из дома, и спокойно наслаждается ими.
Когда мы нахожимся в гостях у друзей, она с полным равнодушием смотрит на те перегруженные чайные столы, вокруг которых сидят люди и «наслаждаются» всевозможной выпечкой и сладостями. Она никогда не выражает желания, даже из любопытства, попробовать что-нибудь из них. Именно так должны воспитываться все дети-сыроеды.

Моя жена, которой я никогда не навязывал свои взгляды, постепенно изменив систему питания ради ребенка и своего здоровья, теперь стала законченным сыроедом и вполне довольна своим состоянием. Для начала она вообще отказалась от мяса, а затем сократила количество приготовленных постных блюд до одного-двух в неделю. Когда ребенок немного подрос, их заменили небольшим количеством вареного картофеля, принимаемого время от времени. В конце концов и от них полностью отказались, когда однажды ребенок спросил: «Откуда такой противный запах, мамочка?» После этого она съедала только тонкий ломтик цельнозернового хлеба, который иногда ела с гречкими орехами, незаметно для ребенка*. Сегодня она видит чудесное влияние сыроедения на свой организм, и это неудивительно.

Machine Translated by Google

поэтому она воздерживается от всех приготовленных продуктов. И все это осуществилось без особого труда, если решение было принято всерьез. Когда в доме нет запаха приготовленной еды, сыроедение становится очень простым делом. Именно по этому пути должны идти все те родители, которые ценят свое здоровье и любят своих детей.

Все вредные привычки человека — результат приготовленных блюд.

принимать пищу

Сыроедение вытеснит с арены все другие пороки, такие как алкоголизм, табакокурение, наркомания и скупость. Эти пристрастия больше не могут сопровождать сыроедение. Эти пороки являются спутниками пищевой зависимости.

Благодаря победе сыроедения в мире и между народами будет окончательно установлен прочный мир. Все преступления, ненависть, вражда, высокомерие, зависть и вообще все дурные привычки человека являются порождением варенья. С отменой вареного питания страсти людей утихнут, их разум облагородится, и жизнь станет настолько легкой, что людям больше не придется рвать плоть друг друга или продавать свою совесть за чечевичную похлебку.

Концепция диеты должна быть ограничена Замена неестественного питания натуральным Способ кормления

Полное сыроедение – единственный путь избавить человечество от болезней. Полумеры никогда не давали и не дадут никаких результатов. При нынешних условиях приготовления пищи все принятые расчеты питательной ценности конкретных диет должны считаться нереальными. Независимо от того, что это за болезнь, когда обсуждается вопрос о диете, мы должны думать только о сыром и приготовленном, естественном и неестественном, чистом и вырожденном. Рекомендации, даваемые ежедневно по радио, в газетах и другими средствами по использованию конкретных витаминов, минералов и белков, а также информация об их калорийности полностью

Machine Translated by Google

неосуществимы, бесполезны и опасны, особенно когда они основаны на использовании лекарств и продуктов животного происхождения .

Рассматривая свойства отдельных пищевых веществ, мы не должны вообще беспокоиться о том, какие именно витамины или другие компоненты содержатся в определенном питании. Обязательным должно быть неизменное присутствие всех разнообразных компонентов в каждом глотке пищи. Поэтому мы должны позаботиться о том, чтобы ни один из компонентов не отсутствовал в пище, которую мы потребляем. Так обстоит дело, когда мы едим любые сырые растительные продукты, тогда как в приготовленной пище они отсутствуют тысячами.

На протяжении веков тысячи специалистов занимались диетологией их конкретное изучение. Но так как они уделяли внимание лишь второстепенным проблемам и не принимали во внимание вред, нанесенный кухонным пожаром, их исследования не дали желаемых результатов и, что еще хуже, из-за своих многочисленных противоречий, они были катастрофическими для человечества. . Даже вегетарианцы, которых можно считать наиболее прогрессивными среди них , не только смирились с ущербом, нанесенным огнем, но и смирились с употреблением белого хлеба и рафинированного сахара, лишенных всех ценных компонентов. Тем не менее, надо признать, что в победе над человеческими пристрастиями вегетарианцы прошли самый крутой путь. Самый трудный шаг — это воздержание от мяса, после которого замена постного рациона сыроедением — лишь маленький шаг , хотя именно этим маленьким шагом они должны достичь своей конечной цели. Поэтому следует ожидать, что вегетарианцы всех оттенков взглядов примут принципы сыроедения и соберутся под одним знаменем, чтобы заложить фундамент той счастливой жизни, которая всегда была мечтой человечества.

Как специалист в области диетологии большую репутацию в Америке завоевал Г. Хаузер. Но даже Хаузер, каким бы прогрессивным он ни был по сравнению с другими диетологами, не принимает во внимание вред, причиняемый приготовлением пищи, и поэтому пытается восстановить ущерб, нанесенный нашему не с помощью рецептов. Предположим на мгновение, что его совет

Machine Translated by Google

может послужить какой-то полезной цели. Ногде рабочему, сельскохозяйственному чернорабочему или простому обывателюнайти тысячу долларов, которуюон должен заплатить, чтобы получить информацию отом, сколько черной патоки он должен принимать утром, сколько дрожжей вечером? или сколько тысяч единиц того или иного витамина он должен проглатывать каждый день?

Это неправильный подход. Необходимо познакомить с овсем мир как можно более тщательно с неотъемлемым сырьем человеческого организма, радикально изменить нынешние привычки питания и положить конец рекомендациям конкретных диет и отдельных витаминов.

Люди науки знают, что ни один человек, питающийся исключительно хлебом, полированным рисом или мясом, не может надеяться на долгую жизнь. Но обычный человек этого не знает. По его мнению, эти продукты обеспечивают отличное питание. Как мы можем гарантировать, что под действием обстоятельств или под давлением бедности человек не будет поглупости кормить себя и своих детей одними этими продуктами питания и не разорит себя вследствие этого? Даже самый выдающийся ученый, знакомый с овсем предметом, не в состоянии противостоять побуждениюсвоей жадности и ест так много этих проклятых веществ, что медленно, но верно убивает себя и слишком рано кончает жизнь самоубийством посредством рак или сердечный приступ. Поэтому недостаточно просто пропагандировать эти идеи в книгах ; необходимо мобилизовать соответствующие органы государства, чтобы внести принципиальные плановые изменения в привычки питания людей. Необходимо принять активные меры для постепенного ограничения массовых потерь пищевых компонентов и поощрения потребления сырых и незагрязненных продуктов питания . Конечной цельюлюбого видадиеты является сыроедение, когда слово «диета» теряет свой смысл и уступает место выражениюНАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ или ЦЕЛОЕ СЫРЬЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГОФАБРИКА.

Использование искусственных витаминов и минералов должно быть

Machine Translated by Google

Относительные количества питательных компонентов в натуральных пищевых продуктах сильно различаются в том смысле, что на один миллиграмм одного компонента может приходиться одна тысячная миллиграмма второго компонента и одна миллионная миллиграмма третьего. Но компонент весом в одну миллионную миллиграмма так же важен для человеческой фабрики, как и компонент весом в один миллиграмм. Однако при приготовлении пищи в первую очередь разрушаются именно те компоненты, которые существуют лишь в небольших количествах.

Можно задаться вопросом, почему при таком дефектном сырье человеческая фабрика не прекращает работу сразу, как это сделала бы обычная фабрика, а продолжает свою работу довольно долгое время, приводя таким образом людей к ошибочному выводу, что все, что удовлетворяет их аппетит, является пищей..

Дело в том, что человеческое тело не является обычным фабрика. Это огромный мир с миллиардами жителей, бесчисленными фабриками, различными организациями, системами, складами, резервами и так далее. Даже если он вообще не получает никакого питания, он все равно может поддерживать свою жизнь до 70 дней и даже более, используя свои накопленные запасы.

Попадая в организм, питательные вещества через кровь распределяются по всему организму человека, и каждая клетка получает вещества, соответствующие ее структуре и специализации. Но клетки желез и органов ничего не берут из тех немногих их выродившихся компонентов, которые присутствуют в приготовленной пище в таких небольших количествах, что их можно пересчитать по пальцам. Они продолжают ждать, в голоде и лишения х, пока их хозяин не соизволит протянуть пальцы, чтобы взять кусочек лука, зеленого овоща или фрукта.

Человек не чувствует голода отдельных клеток, поскольку, несмотря на крайний голод железистых и органических клеток, его желудок полон, его пристрастие удовлетворены, он сам доволен. Но еще больше содержания — бесполезные, ленивые и неактивные клетки, жадно пожирающие «полностью сбалансированные строительные материалы», соответствующие

Machine Translated by Google

к их структурами «укрепляют и укрепляют» тело, увеличивая его объем.

Вот почему при 50-60 килограммах лишних, бесполезных клеток так называемый здоровый, полный и энергичный человек не обладает несколькими сотнями граммов активных, специализированных клеток, с помощью которых могла бы исправно функционировать та или иная его железа. и производить безупречную продукцию Пока железы и органы не лишены последних остатков активных клеток, человек способен как-то влачить свое существование; но когда они наконец израсходованы, смерть становится неизбежной.
Тогда «сытый», «толстый» и «энергичный» человек умирает из-за голодания своих желез и органов. Например, клетки сердца теряют необходимую силу и эластичность для нормальных сокращений. Тогда сердце пытается спасти ситуацию, увеличивая количество своих клеток, в результате чего оно укрупняется клетками, образованными из животных белков и белого хлеба. - Но это бесполезно, потому что эти клетки не способны выполнять какую-либо полезную работу, и вскоре орган вообще перестает биться.

Мы не знаем наверняка, сколько различных составляющих уходит в изготовление пшеничного зерна или любого другого растительного тела. Возьмем гипотетическое, приблизительное число, скажем, 10 000. Тогда, исходя из самых элементарных законов природы, мы должны были бы прийти к заключению, что сырье, необходимое для человеческой фабрики, состоит из 10 000 различных веществ, и при поставке этих материалов важно проявлять особую осторожность, чтобы тот или иной из компонентов не отсутствующий.
Это самая естественная система обеспечения нормальной работы человеческой фабрики.

Теперь давайте посмотрим, насколько перевернута диетология этого приготовленного питания. возраст есть. Мужчины осуществляют массовое уничтожение этих необходимых веществ и питают свои тела лишь немногими разновидностями их составляющих.

После многих лет кропотливых исследований биологи обнаружили, что в сыре, масле, печени и мозгах содержится всего 1015 видов веществ. Можно было бы ожидать от них признания, что в результате долгого труда они обнаружили, что такие-то продукты питания состоят всего из 10-15

Machine Translated by Google

видов ис порченных , нес баланс ированных , я довитых , выродивших с я и мертвых веще ств, а также компонентов, с ос тавля ющих наше с ырье, 9990 разновиднос тей отс утс твуют, и, с ледовательно, эти продукты питания нас только дефицитны, вредны и опас ны, что их ис пользование в качес тве пищи не должно быть запрещено. рекомендовано кем-либо. Но вмес то этого они поочередно указывают названия вс ех веще ств, которые им удалось найти в этих продуктах , подробно опис ывают их функции в питании и, перечис лив их с войс тва, рекомендуют их как «полезные» пищевые продукты. Ни с ловом они не упоминают об отс утс твии тыс я ч питательных компонентов, не г оворя т об их роли в питании или о катас трофичес ких пос ледс твия х , которые неизменно с ледуют за их отс утс твием.

Однако эти с ображения предс тавля ют с обой вес ьма с ущес твенные ас пекты вопрос а.

Необх одимо иметь в виду, что с толь мног ообразны функции с ырья . пищевых продуктов в орг анизме, что даже ес ли бы человек каким-то чудом познал их вс е, для прос того их опис ания не х ватило бы ц елой жизни. Мы должны с читать одним из элементарных законов питания тот факт, что ни один пищевой компонент не может с лужить с воей ис тинной ц ели, ес ли ег о принимать изолированно, отдельно от ц елог о.

Ког да кто-то указывает даже с амому изве стному ученому, что с ущес твует никаких с ледов витаминов в белом х лебе, который он ес т, он без малейшег о колебания возражает, что ес ть продукты, с одержащие витамины. С равным ос нованием каменщик может ц елый день класть кирпичи и возводить с тену без вс я ког о рас твора, а затем утверждают, что бывают с лучаи, ког да он тоже ис пользует миномет. Такова с лепота, вызываемая пищевой завис имос тью

Что такое белый х леб, как не крах мал, с ах ар, жиры, белки и некоторые виды мертвых с олей — друг ими с ловами, лишь безжизненный пепел нес кольких из 10 000 компонентов, с ос тавля ющих наше с ырье? Что такое рафинированный с ах ар, ес ли не один из выше перечис ленных 10 000? Что такое мя с о, ес ли не я дос одержащие белки и с леды нек оторых выродивших с я компонентов? Однако человек до краев наполня ет с вой желудок этими немног ими веще ствами и лишает с вои орг аны тыс я ч дей ствительно необх одимых питательных веще ств. Что каса ется возника ющих в результате этог о рас тройс тв в ег о орг анах , то мог ут образоватьс я

Machine Translated by Google

какую-то идею, посещая больницы или рассматривая иллюстрации в медицинских учебниках. Как могли быть вызваны такие ужасные деформации, раны и язвы, как не из-за отсутствия превосходных питательных веществ?

Хотя учёные пока открыли лишь 40—50 видов из тысяч пищевых компонентов, большой раздел медицинской литературы посвящён описанию действия этих веществ, которые также составляют основу многих других медицинских мероприятий. Кроме того, по всему миру распространилась обширная сеть коммерческих предприятий по производству и распространению этих веществ.

Мы вполне можем представить себе, какой будет ситуация, если вместо этих 40–50 компонентов ученым однажды удастся найти 400 или 500, не говоря уже о 4000 или 5000 видов веществ. Сегодняшний человек, кажется, упустил из виду целостность настоящего сырья, необходимого для его тела; либо они не находятся в его распоряжении немедленно, либо он считает невозможным их получить. Поэтому ему приходится заглядывать в каждый уголок, чтобы найти их один за другим, чтобы удовлетворить потребности своего организма. Ученые-исследователи считают научными только те вещества, формулы которых им известны и напечатаны в книгах. Поскольку они не знают полных формул составляющих пшеничного зерна, они не видят в нем ничего научного. Это «обычное» вещество, которое легко получить, которое имеется в изобилии повсюду и известно каждому. Но совсем другое дело, когда им удается открыть новую пищевую составляющую и найти ее формулу. Тогда это становится научным; его открытие провозглашается великим триумфом в области медицины и, более того, оно привносит новый рвение и энтузиазм на фабрики, аптеки и клиники. И все это потому, что человек не желает отказываться от своего белого хлеба.

Что бы ни случилось, людям должны, наконец, признать, что единственный способ избавиться от болезней — это сначала строго ограничить, а затем и вовсе запретить массовое уничтожение наших питательных компонентов.

С этой целью ответственные органы должны проводить интенсивную пропаганду и должны принять активные меры для предотвращения массового уничтожения

Machine Translated by Google

питательные компоненты. Они должны получать новые сорта блюд из смесей сырых продуктов и рекомендовать их населению, пищевые привычки которого затем претерпят постепенные изменения. В результате болезни, которые сейчас поражают человечество, будут постепенно устранены, а стоимость нашей жизни повлияет на огромную экономику.

До того, как мы стали сыроедами, наша семья ежедневно съедала килограмм хлеба, а теперь килограмма пшеницы нам хватает на восемь-десять дней. На диете из белого хлеба я давно должен был умереть, но благодаря живительной пшенице я до сих пор живу и уверен, что проживу еще как минимум 40-50 лет.

Сравнение здоровья от сыроедения и

Дети, питающиеся приготовленной пищей, — лучший способ подтвердить вред, причиненный употреблением приготовленной пищи

Эти принципы необходимо, прежде всего, внедрить в яслях, детских домах, больницах и ресторанах, а затем пропагандировать их путем пропаганды среди широкой общественности. Учитывая такие простые и неопровержимые факты, которые я представил, следует надеяться, что проницательные ученые сразу же приступят к работе. Но если они желают получить дополнительные конкретные доказательства, я предлагаю следующий тест. Пусть дети одного из детских домов будут разделены на две равные группы, одна из которых должна вскармливаться современными медицинскими методами, другая воспитываться на принципах сыроедения. Затем позвольте сравнить здоровье обеих групп друг с другом. Я нисколько не сомневаюсь, что с самого начала всему миру будет ясно, какая из двух систем питания является истинно научной и гуманитарной. Те же результаты можно получить, адаптировав метод для лечения стационарных больных.

Многие простодушные люди могут возражать против этого теста на том основании, что проводить подобные «эксперименты» над детьми греховно или вредно. Однако, если такие люди подумают немного глубже, они увидят, что это не эксперимент по сохранению жизни и здоровья ребенка путем кормления его полным набором чистых питательных веществ, предназначенных для этого.

Machine Translated by Google

по своей природе для человеческого организма. Настоящие эксперименты — это те бесчеловечные эксперименты, которые проводятся под видом науки с немногими разновидностями синтетических веществ, пока еще едва распознаваемыми в лаборатории, в результате которых миллионы детей уходят из жизни в младенчестве, оставляя своих родителей в горьких страданиях. горе. Эксперименты — это операции, которые влияют на здоровье людей с помощью 1001 выродившегося продукта питания и я дов и создают новые болезни. Эти болезни нелепо называют болезнями цивилизации, не испытывая ни малейшего чувства стыда перед такой «цивилизацией» и не задумываясь о том, что условия, породившие такие болезни, можно назвать невежеством, дикостью или варварством, но никогда — цивилизацией.

Научные учреждения и ответственные государственные органы должны Изучите проблему сыроедения без дальнейшего

Задерживать

Я предложил радикальный и в то же время очень простой и естественный метод, с помощью которого человечество освободится от всех болезней на земле. Это очень важный вопрос, которому должны немедленно уделить внимание все ученые, врачи, интеллектуалы и ответственные государственные органы. Они должны либо публично доказать мою неправоту в своих взглядах и опровергнуть их посредством фундаментальных экспериментов, либо подтвердить их истинность и предпринять необходимые шаги для их применения на практике. В частности, если врачи проявят какое-либо безразличие или молчание, это может быть истолковано широкой публикой как явный случай нежелания с их стороны предотвращать болезни, чтобы их сфера деятельности или деятельность не могли быть ограничены. Лично я не верю, что это в целом верно, потому что немногие люди могут быть настолько безжалостными; но врачи должны дать убедительные доказательства того, что они имеют более высокую и благородную цель, чем зарабатывание денег, и что их целью на самом деле является служение науке, служение человечеству.

Благородные, гуманные и альтруистические врачи достигают своей желанной цели, принимая сыроедение, тогда как бесчеловечные, эгоистичные и алчные врачи видят в этом всю личную потерю. Предполагаемая сложность изменения глубоко укоренившихся обычаев может служить лишь неубедительным оправдани

Machine Translated by Google

скрыть скупые корысти нечестивых людей. Открытие сыроедения — лучшая возможность отличить благородного от неблагородного, доброго от злого, мудрого от неразумного.

Нет деятельности большей гуманитарной ценности, чем пропаганда сыроедения. Необходимо пробудить все человечество от многовекового сна, открыть ему глаза, вытряхнуть его из летаргии и освободить от нынешнего кошмара. Богатые должны жертвовать на это дело свои деньги; интеллектуалы - их мозги. Необходимо формировать общества, создавать клубы, издавать газеты и печатать книги. Кроме того, необходимо построить просторные санатории со всеми удобствами для отдыха, развлечений и спорта и посредством нескольких месяцев «заточения» исцелить, омолодить, освободить от деструктивных предрассудков, помочь и просветить этих людей. которым не хватает необходимой информации и силы воли. Гораздо полезнее и желательнее тратить деньги и энергию на эту цель, чем строить бесполезные здания, которые нам не нужны, такие как церкви, школы и больницы. Сыроедение — это пробный камень, с помощью которого мы можем проверить, какой интеллектуал действительно обладает свободным и неограниченным суждением или какой человек действительно заинтересован в здоровье и благополучии общества. Золотыми буквами история запишет имена таких людей.

Не грех говорить правду

Некоторые обвиняют меня в остром языке. Когда я называю любителей кулинарии убийцами, детоубийцами и преступниками, я не выдвигаю обвинений; Я просто говорю правду, какой бы горькой она ни была. Когда мать своими заботливыми руками наполняет рот любимого ребенка горячей пищей, она повреждает органы своего малыша и приводит его к болезни и смерти. Когда врач готовит диету из «питательных» и «легкоусвояемых» блюд для маленьких детей и

Machine Translated by Google

прописывает таблетки искусственных витаминов за счет овощей и фруктов, он совершает еще большее преступление.

Каждый день я наблюдаю, как по странной иронии судьбы слабые и больные считают целебными те самые вещества, которые были причиной их болезней, и жадно пожирают их, тогда как, напротив, с испугом избегают единственного вещества (сырые овощи и фрукты), которые могут вернуть им здоровье только потому, что они считают их причиной своих недугов. Миллионы жизней приносятся в жертву исключительно из-за этого фатального заблуждения. Человек, проникший во всю глубину трагедии, никогда не сможет оставаться хладнокровным и равнодушным.

Никакого юридического барьера против уничтожения не существует. Сырье, предназначенное для человеческой фабрики

Когда вылезет небольшой дефект в правильном балансе сырья, поставляемого в промышленность графства, ответственные лица обвиняются в халатности и привлекаются к ответственности, тогда как те, кто совершает самую отвратительную фальсификацию сырья, необходимого для правильной работы человеческой фабрики, часто остаются безнаказанными. В нынешний век научного прогресса самый невежественный и глупый человек имеет абсолютное право искать новые методы вырождения натуральных продуктов питания, а также придумывать и предлагать на продажу самые нелепые съестные припасы. Но что особенно странно, так это то, что великий учёный, великий цитолог, посвятивший свою жизнь изучению биологических функций живых клеток, или врач-диетолог, чья главная цель в жизни — разработка идеальная диета для человека, покупает кучу таких выродившихся веществ и предлагает их своим клеткам с величайшим безразличием и небрежностью, руководствуя сь только велениями своего вкуса.

На первый взгляд кажется невероятным, что мы смогли освободиться от всех болезни посредством сыроедения. Но величие этого предложения заключается в том, что «невероятное» легко становится свершившейся реальностью. Трудность отказа от пищевой зависимости не должна рассматриваться как препятствие на пути к реализации идеала

Machine Translated by Google

сыроедение; напротив, оно должно служить мерилом оценки силы врага рода человеческого и должно побудить нас приложить все усилия, чтобы предотвратить проникновение такого ужасного чудовища в организм новорожденного ребенка. Даже те люди, которым трудно самому отказаться от приготовленной пищи и продолжают упорствовать в своих вредных привычках, должны утверждать истину и ради подрастающего поколения и будущего человечества бороться за победу этой истины, проповедуя и изложение принципов сыроедения и всеми другими доступными способами.

Конечно, для тех недалеких и отсталых людей которые безвозвратно предвзято отдают предпочтение приготовленной пище и наркотикам, принципы сыроедения слишком развиты, но сегодня мы живем в космическую эпоху, а не в средние века, когда каждая прогрессивная идея или великое изобретение годами преследовалось невежественный сброд. Сегодня перед нами стоит вопрос выживания или уничтожения человечества. Колебания бесчеловечны.

Сыроедение приносит огромную пользу в общественных местах Экономика и повышение уровня жизни несколько Время

Вог не уничтожается невероятное количество питательных веществ. многочисленными формами очистки, рафинирования и обработки. В качестве примера можно сказать, что 100 граммов проросшей пшеницы имеют большую пищевую ценность, чем белый хлеб, полученный из килограмма пшеницы. То же самое относится и ко всем другим сортам кукурузы, бобовых, овощей и фруктов. Если сегодня мы откажемся от всех продуктов животного происхождения, овощи, производимые в мире, смогут сами по себе прокормить в несколько раз большее нынешнее население мира, при условии, что они будут потребляться в сыром виде. Реальный смысл сыроедения станет еще более понятным, если мы подумаем о труде, времени и деньгах, которые люди тратят на уничтожение этих питательных веществ, а затем рассмотрим все

Machine Translated by Google

медицинские расходы, понесенные как различными министерствами здравоохранения, так и широкой общественностью в надежде устранить разрушительные последствия, причиненные нашим органам разрушением тех же самых питательных веществ. Я готов продемонстрировать истинность своих утверждений конкретными доказательствами каждому, кто пожелает получить дополнительные подробности по этому вопросу. История никогда не простит тех ответственных людей, находящихся у власти, которые проявляют безразличие в этом вопросе и затыкают уши от этих вопиющих истин, чтобы оправдать свои личны

Причин их отказа принять принципы сыроедения может быть только две. Либо они должны заявить, что предпочитают терпеть существование болезней, чем «лишать» человечество «удовольствий» от приготовленных блюд, и отказаться от возможности претворения в жизнь целого ряда достигнутых в результате «научных достижений». большого труда или путем выполнения предложенных многоосновных тестов они должны доказать, что сыроедение не только не освобождает людей от болезней, но и еще больше вредит им.

Они сочтут это совершенно невозможным. Отсюда следует, что им ничего не остается, как полагаться на свое первое рассуждение, крайняя бесчеловечность которого очевидна для всех.

Поэтому от имени всех невинных детей я требую, чтобы противники сыроедения представили свои возражения прессе, чтобы они могли получить должный ответ, а общественное мнение имело возможность сделать необходимые выводы и высказать свое мнение. окончательный и справедливый приговор.

Каждый должен осознать настоящую и целостную природу Материалы Его тела

Каждый человек является гордым обладателем одного из сложных заводов мира и только он несет ответственность за бесперебойную работу данного завода. Необходимо поэтому, чтобы он был подробно знаком с настоящим, безупречным и цельным сырьем этой замечательной фабрики.

Machine Translated by Google

Целостность этого сырья не определяется тем количеством белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и калорий, которое указывают современные биологи в своих учебниках по питанию. Невозможно определить это и путем сопоставления длинных списков рецептов приготовленных блюд.

Наша чудесная природа за миллионы и миллионы лет путем самых точных расчетов собрала целостное сырье, необходимое человеческому организму, соединила их в совершенной гармонии и в необходимых количествах, дала им жизнь и сконцентрировала их в растительных телах в виде живых клеток.

Весь секрет питания заключается в том, живы ли эти клетки.
Ни при каких обстоятельствах вещества, состоящие из мертвых клеток, не могут служить сырьем для человеческой фабрики.

Человек не должен терять чувство меры и злорадствовать по поводу своих изобретений за пределами разумного. Правда, при изучении отдельных пищевых компонентов биологи приложили огромные усилия и сделали множество важных открытий, которые вполне заслуживают нашей признательности. Однако все эти достижения можно считать великими лишь по отношению к современному техническому и умственному развитию человека. Против высшей мудрости природы даже самые выдающиеся ученые, со всей их ученостью и бесчисленными открытиями, не имеют большей проницательности, чем пятилетний ребенок. Поэтому они не имеют права нарушать гармонию и целостность созданного природой сырья и навязывать публике свои детские знания как совершенную науку.

Несомненно, в попытках проникнуть в тайны продуктов питания конечная цель ученых – распознать все те питательные компоненты, которые необходимы человеческому организму, определить их относительные количества и объединить их вместе. Другими словами, они хотят искусственно приготовить зерно пшеницы или чечевицы и дать ему жизнь. Но то, чего человек не смог получить за тысячилетний непрекращающегося труда, природа даром дарит нам сегодня. Чего еще мы хотим? Имеем ли мы какие-либо сомнения относительно мудрости

Machine Translated by Google

вселенной или пристрастие к мясу толкает человека на самые невероятные безумства?

Совершенно бессмысленно и опасно предполагать, что нам нужно больше белки или другие питательные компоненты, чем те, которые содержатся в растительных телах. Если последние содержат лишь небольшие количества белков, то, следовательно, нашему организму больше и не нужно, ибо именно из таких количеств наш организм строился и развивался на протяжении миллионов столетий.

Некоторые люди очень любят постоянно говорить о теле. строительные материалы. Если бы «полностью сбалансированные» животные белки и «питательная пища» могли увеличивать рост каждого поколения всего лишь на один миллиметр, то сегодня рост человека увеличился бы уже на несколько метров.

Искусственные витамины массового производства никогда не могут служить пищевыми компонентами по той совершенно очевидной причине, что нередко в течение пяти минут после попадания в организм человека они вообще прекращают функции нашего организма; другими словами, они доводят нас до смерти.

Прискорбная близорукость рассматривать какой-либо конкретный пищевой продукт как источник определенного витамина или любого другого пищевого компонента. Все органические соединения состоят практически из одних и тех же компонентов, но различаются по своим физическим и химическим свойствам из-за различий в составе и молекулярном строении. Так, всем известно, что спирты и сахара состоят из одних и тех же химических элементов (углерода, водорода и кислорода), но сильно различаются по цвету, вкусу и внешнему виду. Птицы содержат в клетках с одним видом семян или зерна, а домашних животных часто кормят только одним видом травы. Тем не менее, эти существа получают полный запас белков, жиров, витаминов и минералов из одного вида пищи, которую им дают.

Лечение болезней ложными витаминами, губительными антибиотиками и различными ядами — это безнадежные эксперименты, основанные не на этиологических и основных рассуждениях, а на симптоматических, очевидных и противоречивых данных.

Machine Translated by Google

Никакой искусственный витамин не сможет восстановить чудесный баланс натуральных витаминов, сожженных на огне; никакой яд не может регулировать нормальные биологические функции дегенерировавших органов и желез; ни один антибиотик не может заменить природные антибиотики, уничтоженные на кухне.

Животные лечат свои язвы, вылизывая их. Их выделения и слюна наделены бактерицидными свойствами. Однако выделения вареного человека лишены таких свойств. Сыроед отводит опасность серьезной простуды с помощью выделений, выделяемых тканями дыхательных путей, тогда как приготовленный человек выделяет потоки мокроты и слюны, но еще не способен противостоять той самой опасности.

Эпоха приготовленной еды – это эпоха, когда зависимость, суеверия и микробы правят миром

Современная медицина окружена запутанной сетью напрасных суеверий. Вся медицинская деятельность основана на симптоматических, кажущихся, обманчивых и противоречивых данных, тогда как самое существенное и основное начало похоронено в забвении. Это тот факт, что ЭФФЕКТИВНАЯ РАБОТА КАЖДОГО ЗАВОДА ОБУСЛОВЛЕНА РАВНОМЕРНОЙ ПОСТАВКОЙ КОМПЛЕКСНОГО СЫРЬЯ, УКАЗАННОГО ИНЖЕНЕРОМ. В данном случае ЦЕЛЫМ СЫРЬЕМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ФАБРИКА ЯВЛЯЮТСЯ ЖИВЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ КЛЕТКИ И НИЧЕГО ИНОГО.

Опьяненный несколькими тех ническими успехами, современный человек воображает себя в зените цивилизации, тогда как на самом деле он влачит самую примитивную, неестественную и ужасную жизнь, полную кошмаров. Вообще говоря, в области политики, экономики, морали и здоровья разумом и чувствами человека управляют, а его действия управляют отвратительные пристрастия и тщеславные суеверия. Забывая о самых существенных и основных проблемах жизни, люди преувеличивают вполне тривиальные, второстепенные вопросы и превращают их в жизненно важные вопросы, а затем тратят тогромное количество времени и ресурсов, создают

Machine Translated by Google

вражда, пролили океаны крови и распространили всеобщее разрушение и разрушение.

Историки прошлого в самых отвратительных красках рисовали пошлины и дань, взимаемые иностранными завоевателями. А сегодня, встав у руля государства, люди, считающиеся цивилизованными и просвещенными, под различными легализованными предлогами конфисковывают более 90 процентов совокупных доходов своего народа в целях удовлетворения своих личных пристрастий и амбиций. Они поощряют производство табака, алкогольных и безалкогольных напитков, чая, какао и кофе, которые подрывают здоровье людей, а затем гордятся увеличением государственных доходов, получаемых из этих источников. С таким же успехом глупый отец семейства мог бы злорадствовать по поводу своего ничтожного гроша, полученного за счет фунта, потраченного его детьми, и, что еще хуже, за счет тяжелой цены подрыва их здоровья.

То, что нынешние предложения и рекомендации по отдельным витаминам и минералам не приносят никаких полезных результатов, что бы ни было очевидно из того факта, что под влиянием всемогущей зависимости пищевые привычки человечества постепенно развиваются по ужасающей схеме, которая поощряет производство опасных пищевых продуктов с недостатком витаминов и минералов. Без малейшего отдыха и передышки постоянно возникают заводы по производству табачных, алкогольных и безалкогольных напитков, печенья, конфет, мороженого, колбас, консервов, белого хлеба, маргарина и разных других опасных веществ.

Все это доказывает, что в повседневной жизни люди руководствуются не здравым смыслом, а пагубными пристрастиями и суетными суевериями, свойственными вареною дному человечеству. В этом мире существуют многочисленные группировки, занимающиеся тривиальными и второстепенными вопросами, представляющими строго ограниченный интерес. Отныне основной обязанностью цивилизованного человека должно стать проведение срочной и решительной кампании против пристрастий и суеверий любого рода. Это единственное основное средство, с помощью которого человек сможет

Machine Translated by Google

преуспеть в достижении той изобильной, мирной, комфортной, здоровой, долгой и счастливой жизни, к которой он всегда стремился.

Конкретное доказательство перед моими глазами. С помощью сыроедения не только я спас свою жизнь, но я также освободил себя от всех тех болезней, которые постоянно мучили меня, и совершенно отогнал от себя этот преследующий призрак ранней смерти. В 61 год, когда любители кулинарии перестают работать и уходят на пенсию, я вновь обрел здоровье, силу, бодрость и энергию 25-летнего молодого человека.
Месяцами подряд я работаю по 16 часов в день, не испытывая ни малейшего чувства усталости. Я вполне уверен, что снова проживу всю жизнь любителя вареных блюд.

Часто говорят, что человек должен есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Теперь пришло время доказать, кто считает еду средством достижения цели, а не самоцелью. Пусть такие люди последуют моему примеру, выйдут на арену, объединятся в общем деле, сразятся со всеми человеческими пристрастиями и откроют всему человечеству дорогу к новой и счастливой жизни.

Темы, обсуждаемые в этой книге, не являются специализированными вопросами, которые следует обсуждать за закрытыми дверями. Это вопросы, которые касаются человечества в целом и должны рассматриваться публично, чтобы каждый мог осознать настоящий сырой материал своего тела.

Долг всех тех людей, которые заинтересованы в здоровье себя и своих детей, - поднять свой голос и потребовать, чтобы те, кто выступает против принципов сыроедения, представили свою критику прессе, чтобы я мог иметь возможность дать им соответствующие ответы и тем самым развеять скептицизм широкой общественности по отношению к доктрине сыроедения.

Приложение

Читатели моих книг о сыроедении часто обращаются ко мне как лично, так и письменно и спрашивают подробности специального сыроедения. У сыроеда нет особой программы на утро.

Machine Translated by Google

полдник или ужин. Он ест, когда хочет, что хочет и столько, сколько требует его аппетит. Но поскольку любители вареного питания, привыкшие к особым часам и законам питания, желают, чтобы и система сыроедения была регламентирована определенными правилами, пусть будет так. Особого вреда в этом нет.

Разумеется, один человек не может разработать подробные рецепты и спланировать различные меню, включающие большое количество новых блюд. Бесчисленное разнообразие приготовленных блюд и выродившихся продуктов питания, которые мы видим сегодня, создавалось постепенно, в течение тысяч лет и усилиями тысяч людей.
Когда люди наконец убедятся, что наиболее разумным способом питания является сыроедение, многие виды пикантных блюд появятся как бы в одночасье.

При условии, что она посвятит несколько недель того времени, которое она обычно тратит на приготовление пищи, каждая хозяйка сможет приготовить по своему вкусу великое множество новых замечательных блюд из смесей многочисленных доступных нам сырых продуктов; и при этом она заодно обогатит общее меню. Возьмем в качестве примера нашу собственную семью.

После года испытаний я пришел к выводу, что такие продукты, как зерновые, бобовые, картофель, баклажаны и кабачки, потребление которых в сыром виде для наркозависимых людей считается невозможным, можно смешивать в различных количествах, чтобы сформировать такие пикантные салаты, какие понравятся даже самый убежденный мясной наркоман.

Пшеницу, чечевицу, нут, фасоль и т. д. замачиваем в большом количестве воды. Когда через день-два они начнут прорастать, промываем их пресной водой. Затем сливаем эту воду, накрываем кастрюлю крышкой и ставим в прохладное место. В таком состоянии их можно есть в течение трех-четырех дней. Их также можно употреблять с изюмом, грецкими орехами, финиками и многими другими съедобными продуктами или смешивать с различными салатами.

Когда мы хотим приготовить салат, мы пропускаем через мясорубку пшеницу, чечевицу и т. д., а картофель и морковь натираем на мелкой терке.

Machine Translated by Google

терка; затем нарезаем ножом тонкими ломтиками огурцы, помидоры и лук, а зеленый перец и несколько видов зеленых овощей шинкуем.

Теперь мы смешиваем их все вместе и добавляем сырое оливковое масло, свежий лимонный сок и немного освежей родниковой воды. Можно также добавить грецкие орехи, изюм, финики и так далее. Относительное количество ингредиентов зависит от индивидуального вкуса. Летом такие салаты приятно есть в холодном виде.

Взяв за основу способ приготовления этого салата, можно приготовить большое количество разнообразных салатов разного вкуса и внешнего вида, используя всевозможную зелень и различные другие овощи, такие как шпинат, салат, баклажаны, свекла и вообще Что бы ни давали наши огороды, но обязательными компонентами салата являются зерновые, бобовые и картофель.

Этот салат должен стать основной пищей всего человечества. Эта пища, которая является наиболее полноценным питанием как для богатых, так и для бедных, имеет преимущества: она полезна для здоровья, укрепляет, дает удовлетворение, питательна и дешева. Это блюдо, содержащее все необходимые факторы для долгой и здоровой жизни. Это рецепт от всех болезней. Полной тарелки этой еды вместе с небольшим количеством дополнительных фруктов вполне достаточно, чтобы удовлетворить ежедневные потребности человека и в то же время обеспечить ему лучшую защиту от всякого рода болезней.

Принимая во внимание относительную дороговизну некоторых сортов Из фруктов, которых зимой не хватает, некоторые думают, что сыроедение тогда окажется довольно дорогим. Они воображают, что сыроеду придется круглый год питаться только свежими фруктами. Это, конечно, неправда. Есть люди, которые завершают обильный обед щедрым количеством фруктов. Если такие люди съедят этот фрукт только с частью хлеба, который они обычно потребляют (но, конечно, в сыром виде пшеницы), они окажутся полностью удовлетворенными. Таким образом, они избавятся от затрат их лопот по приготовлению готовой еды, чая, выпечки и всех видов другой вредной еды.

Machine Translated by Google

Есть определенные продукты питания, такие как пшеница, грецкие орехи, корнеплоды, которые можно найти во все времена года, цены на которые колеблются лишь незначительно. Кроме того, можно использовать свежие фрукты в сезон; таким образом, когда шелковицы много, мы можем питаться преимущественно шелковицей, а также виноградом и другими фруктами.

Зимой многие виды высушенных естественным путем фруктов можно замочить в холодной воде, превратить в сырой компот и съесть с большим удовольствием. В этот компот можно добавить немного орехов, фисташек, пророщенной пшеницы, кардамона или ванильного порошка и т. д. Сырой компот — самая экономичная и в то же время самая приятная еда зимой.

Помимо употребления грецких орехов, миндаля, фисташек и фундука в их естественном состоянии, смешанных с другими сухофруктами, мы также можем измельчать их и использовать в различных других формах или смешивать их с соусом из сырых овощей или различными компотами. Самым восхитительным лакомством сыроедя вляется «Халва» или сладость из грецких орехов, миндаля или фисташек. Их измельчают, приправляют по вкусу кардамоном, ванилью или шафраном и нарезают небольшими квадратиками. Эту халву с наибольшим вкусом едят с разнообразной зеленью Его можно положить в лист салата и съесть как своего рода бутерброд. Вода, смешанная со свежим лимонным соком, — лучший напиток, который можно давать детям.

В заключение необходимо еще раз напомнить читателю об очень важное обстоятельство, которое всегда необходимо иметь в виду. В начальный период сыроедения наркоманы могут испытывать различные виды дискомфорта, из-за которых может сложиться впечатление, что сыроедение для них вредно, ослабляет их или приводит к заболеванию Следует помнить, что все существующие ошибочные и пагубные концепции в диетологии происходят из таких очевидных и противоречивых впечатлений. Поэтому внешние симптомы никогда не должны служить оправданием того, чтобы оставить работу наполовину. Необходимо дождаться окончательных результатов, которые могут занять несколько недель или месяцев. Но если приготовленную пищу иногда смешивать с сырыми продуктами, результаты могут быть очень отсроченными и неэффективными или вообще не проявляться.

Machine Translated by Google

Их дискомфорт — не что иное, как лечебная реакция, и благодаря оказанное им сопротивление они смогут освободиться от всех известных и неизвестных болезней.

Самым продолжительным из этих неудобств является, конечно же, жажда Приготовленная еда. Однако всегда следует иметь в виду, что импульсы «голода», ощущаемые при таких обстоятельствах, стимулируются не нормальными или здоровыми клетками, а дегенерировавшими, бесполезными и неактивными клетками и ядами, накопленными в организме; другими словами, той самой болезнью, которая истощает организм. Поэтому именно выдержав и сопротивляясь этому чувству «голода», мы сможем устранить эти яды, избавиться от присутствия бесполезных клеток, создать необходимый состав активных клеток и раз и навсегда обеспечить себе благ ахорошее здоровье. Каждый час выдерживания этого «голода» — это победа в нашей борьбе с болезнями.

Тегеран, 1963 год.

***

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Конструкция человеческого организма

Темы, которые я обсуждаю в этой книге, не являются специализированными проблемами. Это вопросы, которые затрагивают человечество в целом. Они затрагивают всех, кто имеет тела и живет; они касаются всех, кто имеет рты и ест. Вот почему я всегда стараюсь писать как можно более простым языком, основывая свои выводы на общих данных и аргументах, не загромождая свое письмо такими научными подробностями и неудобоваримой терминологией, которые находятся за пределами понимания большинства моих читателей. В своих рассуждениях я не опираюсь на множество очевидных и противоречивых данных, полученных в лаборатории несовершенными средствами, или, что еще хуже, на какие-то ошибочные предположения, основанные на таких данных. Доказательства, которые я представляю — это неопровержимые законы природы и такие общие выводы, которые получаются с помощьюосно

Machine Translated by Google

опыт, и который каждый человек в любом уголке мира может легко проверить и проверить на себе.

В действительности, концепция сыроедения настолько проста, что ее можно суммировать в двух простых предложениях: создатель человеческого тела также создал соответствующее сырье; при условии, что мы доставим это сырье в организм целиком, не вмешивая сь в него, человеческий организм проживет всю свою жизнь, не поддавая сь никаким болезням.

Любой человек, который достаточно проницателен, чтобы поня ть истинный смысл этих двух предложений и дать ему необходимые размышления и размышления, может легко увидеть, в каком плачевном состоя нии нахо дится система питания современного человека. Он также может с одинаковой легкостью видеть, что в области борьбы с человеческими болезнями на протя жении веков люди прибегали к таким средствам, которые одновременно ошибочны и опасны, и, более того, все эти средства действительно имеют очень мало свя зи с фундаментальными причинами болезней..

После многих лет тщательного изучения и базового личного опыта сегодня я Нисколько не сомневайтесь, что естественная система питания не только освобождает человечество от всякого рода болезней, но и обеспечивает каждому человеку удивительно долгую жизнь, наполненную покоем, счастьем и комфортом.

Жизнь современного человека – это ужасный кошмар, преследуемый бесчисленными грехами, пристрастиями и пороками. В самом деле, пришлось бы заполнить тысячи томов, чтобы описать полностью все пороки человеческого существа, подробно перечислить его ошибочные привычки в питании, указать поминутно на порочную и испорченность его нравов и, наконец, указать на один из них путем один из различных ошибочных способов борьбы с этим злом. Но главная задача, стоящая перед нами, состоит в том, чтобы каждый человек четко знал, как рождаются болезни и каков радикальный метод искоренения этих болезней раз и навсегда.

Прежде всего, необходимо знать, как устроен наш организм. построено и что такое питание.

Machine Translated by Google

Как мы знаем, жизнь на нашей планете впервые поя вилась в виде одноклеточных орг анизмов. Позже эти отдельные одноклеточные тела объединились, образовав различные г руппы и породив многоклеточные орг анизмы. Первоначальное с отрудничес тво нес кольких клеток с течением времени развивается до такой с тепени, что рождает живое с ущес тво из мног их миллиардов клеток.

Каждая отдельная клетка с ама по с ебе я вля ется с ложным орг анизмом, но такие орг анизмы имеют разные с тадии развития . С амыми примитивными одноклеточными орг анизмами были амебы с амог о элементарног о с троения , к оторые перемещались в воде без вс я к ой видимой ц ели. Их единс твенными функц ия ми были поис к пищи, поедание, переваривание и размножение пос редс твом прос тог о проц ес с а деления с ебя на две час ти.

У них были рудиментарные орг аны пищеварения , к оторые с овременем развивались пос тепенно. На более поздней с тадии развития эти клетки г руппировались вмес те, образуя многоклеточные орг анизмы. Друг ими с ловами, ос тавив с воюбес ц ельную жизнь отс траненног о индивидуализма, они перех одя т к жизни с отрудничес тва, г де к аждая клетка выполня ет определенную функц июв с овокупной модели коллективной дея тельнос ти.

С равните индивидуалис тичес к ую жизнь первобытног о человека до тог о, как он можно было бы даже нормально пог оворить о с овмес тной жизни с ег одня шних великих нац ий, г де отдельные г руппы людей работают вмес те. Но даже в с овременном развитом общес тве можно вс третить бес полезных , г лупых , паразитичес ких и прес тупных перс онажей, напоминающих наших ленивых предков первобытных времен. Однако такие с ущес тва живут бок о бок с людьми необычайног о таланта и г ения .

То же с амое можно с казать и о человечес ком орг анизме, г де бес полезные, паразитичес кие клетки ведут вя лое с ущес твование ря дом с чрезвычайно полезными клетками, нах одя щимис я на наиболее продвинутой с тадии развития . Человечес кое тело имеет различные орг анизац ии и у чреждения , к оторые назыв ают с я железами, орг анами, с ис темами и т. д. Эти орг аны и с ис темы выполня ют с вои функц ии одновременным у с илием определенных г рупп с пец иализированных клеток. Интерес но отметить, что эти с пец иализированные клетки не выполня ют с вои с пец ифичес кие функц ии с помощью с пец иальных инс трументов и

Machine Translated by Google

оборудование, построенное снаружи; скорее, каждый из них сам по своей структуре превращается в чрезвычайно сложную фабрику.

Так, клетки, образующие почки, наделены особым дренажным и фильтрующим аппаратом, с помощью которого они отделяют от крови и выводят с мочой вредные для организма примеси и яды; клетки желез берут необходимое сырье из межклеточной жидкости (которого сырья нет и в помине в приготовленной пище) и, превращая их в гормоны, доставляют их в организм; клетки мышц обладают особой сократительной способностью, позволяющей им совершать телесные движения и выполнять тяжелую механическую работу; наконец, нервные клетки питаются метрами волокон, посредством которых команды мозга передаются всему телу. Итак, каждая из клеток, образующих человеческое тело, представляет собой сложную фабрику особого строения, отличающуюся по своим функциям от функций своих соседей, начиная от клеток ногтей, волос, костей, мышц и желез до клеток головного мозга.

Несомненно, было бы очень интересно получить полную информацию о строении клеток и характере всей деятельности и процессов, происходящих в них. Но даже если бы каким-то чудом человек смог проникнуть во все сокровенные тайны клеток и их многообразные функции, для их описания пришлось бы заполнить не просто тысячи, а миллионы томов, а каждому из нас понадобилась бы дюжина жизней, чтобы получить лишь беглое представление обо всем, что было написано.

Вопреки претенциозным заявлениям некоторых хвастливых хвастунов, чувак действительно имеет очень мало информации обо всех этих вопросах. С каждым продвижением в своих исследованиях он должен был все больше и больше убеждаться в том, что знания, которые он смог приобрести, были бесконечно малой частью того, что еще оставалось от него скрытым. Однако, опьяненный немногими его тех ническими успехами, современный человек воображает себя в зените научного совершенства и без всякого разрешения и препятствий вмешивается по своему желанию в это чудо из чудес — человеческий организм. На самом деле он настолько наивно самонадеян, что посредством самых страшных

Machine Translated by Google

прис пос обления ми и еще более ужас ными я дами он предпринимает отчая нно безумные ЭКС ПЕ РИМЕ НТЫ , чтобы вылечить рас стройс тва, поя вившиеся я в этом орг анизме. Дей ствительно, до с их пор ничег о не было с делано путем ЭКС ПЕ РИМЕ НТОВ, ЭКС ПЕ РИМЕ НТОВ И Е ЩЕ БОЛЬШЕ ЭКС ПЕ РИМЕ НТОВ. Причем эти эк с перименты он с тавит не тольк о над бедными беззащитными животными, но и над с воим с обс твенным телом, над с воими лю бимыми детьми, над вс ем человечес твом. ОН НЕ ВИДИТ ДРУГ ИХ СРЕДС ТВ ДОС ТИЖЕ НИЯ С ВОЕ Й Ц Е ЛИ.

Но мы вс ег да должны иметь в виду неопровержимый факт: человек, не обладающий должным знанием у стройс тва обычных час ов, никог да не должен братьс я за их ремонт из опас ения привес ти вес ь мех анизм в рас стройс тво прос тым неправильным движением руки. Эк с перименты, проводимые с овременными у чёными над человечес ким орг анизмом, можно с равнить с бес смыс ленным дей ствием рабочег о, который, проработав нес колько дней на фабрике, пытается разобрать оборудование и с обрать ег о заново.

В с лучае ос трог о заболевания ц елителем вс ег да я вля ется природа, но Излечение припис ывается эффективнос ти лекарс тв, тог да как в мног очис ленных с лучая х , ког да болезнь принимает фатальный х арактер непос редс твенно в результате применения лекарс тв, с мерть вс ег да припис ывается ес тес твенному теченюболезни. Необх одимо подчеркнуть, что при х роничес ких заболевания х лекарс тва, как правило, у с уг убля ют с ос тоя ние и нанос я т вред орг анизму.

Что же тог да делать человеку, ког да ег о орг аны начинают работать с перебоя ми? Е сть ли в мире кто-нибудь, кто знаком с о вс еми деталя ми человечес ког о орг анизма так же, как инженер знаком с деталя ми вс ех различных компонентов с воег о завода, до пос леднег о винтика? Конечно, нет. Как я уже г оворил выше, ремонт лю бог о мех анизма можно доверить тольк о тому с пец иалис ту, который обладает навыком и умением разбирать вс е час ти данной машины и с обирать их обратно. Но как далек человек от дос тижения этой ц ели в отношении с воег о с обс твенног о тела!

Что же тог да должен делать человек в с ложивших с я обс тоя тельс твах ? Должен ли он с ложить руки и с мириться я с непос тоя нными капризами с воей с удьбы, или же он должен

Machine Translated by Google

довести бедствие до апогея постоянным изобретением новых яств и безумными экспериментами, проводимыми с ними? Ни то, ни другое. К счастью, существует быстрый и очень простой метод, с помощью которого человек может освободиться от всех болезней.

Когда инженер строит завод, используя математические расчеты, он определяет качество и количество всего сырья, необходимого для этой фабрики, а также заботу, которую необходимо соблюдать при эксплуатации и обслуживании ее машин. Затем он гарантирует срок службы данного завода при условии, что его указания будут выполняться с осторожностью.

Что такое питание?

Точно так же, как каждый инженер делает подробные расчеты, чтобы определить сырье, необходимое для фабрики, которую он спроектировал, поэтому посредством точнейших вычислений чудесная Природа разработала необходимое сырье для всех животных, включая Человека.

Когда мы хотим построить обычный завод, мы прежде всего возводим подходящее здание, затем размещаем в нем все необходимое оборудование и динамо-машину и, наконец, для того, чтобы завод мог начать производство, мы обеспечиваем его необходимым топливом. и сырье. Поскольку человеческий организм имеет чрезвычайно сложное строение, его сырье имеет соответственно сложную природу и состоит из множества веществ.

Природа проделала колоссальную работу в этом направлении. Во-первых, для простого строения ячеек подготовлены простые строительные материалы, которые различаются в зависимости от типа ячеек. Таким образом, клетки волос требуют определенного строительного материала, а клетки ногтей — другого. То же самое относится и к клеткам мышц, желез, нервов и так далее. Но клетки столь простой структуры пока бесполезны; каждый из них теперь должен быть снабжен соответствующим оборудованием, соответствующим его конкретной функции, для чего необходимы еще дополнительные строительные материалы. Окончательно,

Machine Translated by Google

необходимо снабдить эти клетки энергией и обеспечить необходимым сырьем для продуктивной работы желез.

Своим неизменным провидением Природа собрала воедино все эти материалов, число которых достигает десятков тысяч. Каждый из этих материалов имеет свое точное количество. Так, одного вида вещества нам может понадобиться тысяча граммов, другого — только один грамм, третьего — всего лишь одна тысячная грамма. Это действующее правило на всех заводах. Крайне важно, чтобы эти материалы всегда находились в распоряжении клеток в заранее определенных количествах. В частности, необходимо уделить особое внимание тому, чтобы ни один из них не отсутствовал в совокупной коллекции.

Каждый человек, ученый и простой, богатый и бедный, является единственным владельцем своего тела и единственным руководителем, ответственным за этот чудесный мир внутренних галактик.

Интересно отметить, что все живые существа на этой Земле, начиная с от муравья или воробья до слона, распознайте эту совокупную коллекцию и в полной мере используйте ее для своих пищевых нужд.

Как это ни парадоксально, с самого начала цивилизации один лишь человек, как одиночное исключение во всем огромном мире, лишился рассудка и совершенно упустил из виду целостность тех самых материалов, которые необходимы для его собственного благополучия. Вот почему он трудится день и ночь в своих лабораториях и исследовательских мастерских, проводит все возможные испытания и эксперименты, открывает один за другим подобные материалы, быстро производит их на своих фабриках, придумывает им странные названия, расфасовывает их в коробки и бутылки., и разбрасывает их по всему миру, чтобы люди могли их проглотить и не остаться голодными. И все это они называют наукой.

Не осознавая, что они делают, ученые вмешались в арена вопреки природе. Ослепленные пристрастиями, эти люди не способны увидеть, что за миллионы и миллионы лет и путем самых точных расчетов наша мать-Земля в своем Провидении соединила, сосредоточила в растениях и заполнила всю

Machine Translated by Google

мир с теми самыми питательными компонентами, которые они только начали осознавать, один за другим.

Все живые организмы в мире произошли от одних и тех же предков, но с течением времени они пошли в разных эволюционных направлениях. Анатомические и физиологические различия между человеком и другими животными принципиально очень малы.

Как и у человека, у этих животных тоже есть сердце, легкие, печень, почки, кровь, кости, мозг и так далее. Их органы требуют точно тех же питательных веществ, что и органы человека. Самая большая ошибка биолога-исследователя заключалась в том, что он тратил слишком много времени и сил на исследование совершенно второстепенных, пустяковых и противоречивых проблем, которыми он засорил свой мозг и запутал свое сознание, вместо того, чтобы опираться на столь общие факты и данные. которые находятся в его распоряжении и основывает свои знания на результатах, полученных в результате по существу фундаментальных экспериментов.

Следует обратить внимание на то, что, когда животное срывает «мизерный» лист с дерева в лесу, оно удовлетворяет все потребности своего организма за счет потребления этого «простого» листа. В этом единственном листе природа сконцентрировала все те вещества, которые необходимы для построения новых клеток в теле этого животного; дифференцировать эти клетки, питать их и давать им энергию, наконец, обеспечивать железы необходимым сырьем.

Короче говоря, этот лист содержит полностью сбалансированное сырье для животный организм; Этот лист является подходящим ПИТАНИЕМ для животного.

Все разновидности сырых овощей состоят по существу из Те же составляющие

Если вышеуказанное животное, не находя ничего пропитанного, кроме этого листа, будет вынуждено питаться одним видом пищи в течение месяцев или лет подряд, то его организм не будет ощущать никакого дефицита витаминов или других питательных веществ. Нет никакой разницы, если

Machine Translated by Google

вместо листа дерева он имеет в своем распоряжении какие-то другие растения. Важным является тот факт, что пища, которую он потребляет, НАТУРАЛЬНА И НЕТАКТА.

Когда они кладут перед лошадью или ослом меру корма, они никогда не беспокоятся о том, что количество белков или витаминов может оказаться недостаточным для животного, хотя мы прекрасно знаем, что и животные, как и человек, нуждаются в них. все возможные витамины, минералы и другие питательные компоненты.

Каждый может сновидеть, что выбор продуктов питания, имеющихся в распоряжении тысяч различных видов животных, настолько ограничен, что у них никогда не бывает возможности выбирать то, что они предпочитают есть. Они вынуждены питаться теми немногими видами обычных продуктов питания, которые доступны в непосредственной близости от них.
Тем не менее, нам не удалось обнаружить среди них ни одного случая авитаминоза или другого дефицита питательных веществ.

Если вы возьмете продукты питания, потребляемые этими животными, в лаборатории биологов, в каждой из них они найдут несколько веществ разного качества и количества. Они потом вам скажут, что в том или ином растении столько-то белка, столько-то жира и столько-то того или иного витамина. Таким образом, в каждом растении они перечисляют около 10-15 компонентов, которые им удалось найти, и тщательно определяют их количество по одному. Даже в самых богатых плодах число компонентов, которые удалось обнаружить, строго ограничено. В действительности это не доказывает, что каждый из этих продуктов питания состоит всего лишь из дюжины или около того обнаруженных ими компонентов; скорее, это показатель того, что их технические навыки и ресурсы совершенно недостаточны для полного анализа и определения качественно и количественно всех тех составляющих, которые собрались вместе в лаборатории природы, чтобы дать рождение данному растительному телу.

Это означает, что в конкретном продукте питания им удалось обнаружить только те немногие виды компонентов; остальное осталось от них скрытым.

Machine Translated by Google

Основной причиной этого является тот факт, что обнаруженные вещества По мнению биологов, они не являются основными компонентами этих овощей, а представляют собой соединения, которые появляются в разных формах в разных овощах. Попадая в организм животного, эти соединения расщепляются и снова синтезируются, при этом образуются новые соединения, соответствующие потребностям организма.

ВСЕ ОВОЩИ, ПОТРЕБЛЯЕМЫЕ ЖИВОТНЫМИ СОСТОЯТ ИЗ ОДНИХ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ

По своей сути все овощи состоят из трех основных классов веществ. Один из них – вода, знакомая всем нам. Мы знаем, что не можем жить без воды, и мы хорошо помним, что самый чистый и безопасный источник воды, известный нам, — это тот, который содержится во фруктах и овощах. Далее идет грубый корм. Это вещество, составляющее каркас растительных тел, придающее им форму и твердость. Грубые корма не расщепляются и не усваиваются в органах животных; он выводится из организма в виде фекалий. Однако это важная составляющая рациона животных. Если бы не было грубых кормов и потребляемая животным пища была бы полностью расщеплена и усвоена, кишечнику нечего было бы выводить, и со временем он сморщился бы и высох. Однако, как ни странно, многие люди настолько недальновидны, что, считая грубые продукты «неперевариваемыми», сознательно исключают их из своих продуктов питания, в результате чего почти все человечество страдает запорами. Другими словами, основная причина запоров – отсутствие в рационе грубых продуктов. Но возвращаясь к обсуждаемому предмету, последний из трех классов веществ во фруктах и овощах — это сами питательные вещества, которые полностью перевариваются и усваиваются организмом.

Существенные различия между различными овощами возникают из-за различий в относительных количествах этих трех классов веществ. Таким образом, главное различие между травой обыкновенной и фруктами состоит в том, что в первых преобладают грубые корма, тогда как плоды состоят лишь из умеренного количества грубых кормов с большим количеством концентрированных питательных веществ и достаточным количеством воды. Из-за особой структуры

Machine Translated by Google

Благодаря своим органам пищеварения и способности пережевывать пищу четвероногие способны измельчать и измельчать траву, извлекать из нее редко рассеянные в ней питательные вещества, а остальные выводить из своего тела. Так некоторым животным удается получать питание из сухого сена или соломы; верблюд способен поддерживать жизнь на чертополохе пустыни, а осел - на самой грубой траве.

Отсюда можно сделать важный вывод, что все овощи содержат необходимые питательные вещества для поддержания животных организмов, только в одних овощах они присутствуют в рассеянном виде, в других — в высокой концентрации. Среди натуральных продуктов питания наиболее питательны грецкие орехи, миндаль, зерновые, бобовые, картофель, морковь, бананы, виноград и все другие фрукты, после которых идут другие корни, травы и зелень; другими словами, те самые продукты питания, которые человек вырвал из орта других животных и присвоил себе.
Однако всякий раз, когда на обсуждение встает вопрос о сыроедении, тот же самый человек бесстыдно возражает: «Как я могу питаться без приготовленной пищи?» Более позорного высказывания не найти в мире, но, к сожалению, пристрастие к трупоядию настолько ослепило человечество, что это, по сути, обычная реакция большинства людей. Те, у кого нет необходимого опыта, не в состоянии осознать, насколько богаты и питательны эти вещества и как мало их количество требуется для удовлетворения наших ежедневных потребностей. В моем случае мне потребовались годы, чтобы прийти к истине. Но об этом я расскажу позже.

Те питательные вещества, которые в концентрированном виде содержатся в плодах дерева, также встречаются в редких случаях в его листьях, коре и ветвях. Гигантское животное, такое как жираф, питается листьями деревьев. Когда маленькая почка дерева прививается к другому дереву, она пускает ветви и в конечном итоге дает соответствующие плоды.
Это явный признак того, что в бутоне содержатся все элементарные компоненты, необходимые для формирования данного плода.

Итак, что же это за элементарные составляющие? Это атомы, которые можно рассматривать как мельчайшие химически неделимые частицы.

Machine Translated by Google

элемента, который может принимать участие в химических изменениях, и молекул, которые являются мельчайшими частицами элементов или соединений, которые обычно могут вести отдельное существование. Все съедобные растения состоят почти из одних и тех же элементов, при различных пропорциях и расположении которых образуются различные соединения, отличающиеся друг от друга по форме, цвету и вкусу. Более того, гвоздика и овца совершенно одинаковы. Попав в желудок овцы, гвоздика меняет свою молекулярную структуру и становится овечьей.
Аналогичное соответствие существует между фруктом и человеком.

Вся растительная и животная жизнь есть не что иное, как вечный взаимообмен. и круговорот атомов. Именно здесь проявляется великое чудо и природа. Бросаем в землю мелкое зернышко размером не больше булавочной головки. Через несколько дней он медленно прорастает, затем пускает ветви и листья и со временем дает плоды. Позже он превращается в корову, лошадь или человека, который некоторое время бродит по этому миру, а затем возвращает свои атомы на Землю. Там, под живительным воздействием солнечного света, те самые атомы возрождаются заново, в них вдыхается новая жизнь и они снова превращаются в те же растения и животных, чтобы снова и снова продолжать бесконечные циклы творения.

Но для того, чтобы дать начало живому организму, растительное тело должно быть целостным и ЖИВЫМ. Более того, ни в коем случае не достаточно, чтобы пища была просто живой; идеальное растительное питание должно быть АКТИВНЫМ, а НЕ СПЯЩИМ.

Многолетний опыт показал нам, что птицы в клетках недовольны только сухие семена. Благодаря своим сухим семенам они требуют и свежей пищи. Конкретный сорт этих семян или свежих продуктов не очень важен. Идеальное питание можно получить, выбрав определенный сорт семян или зерна и дополнив его любыми свежими фруктами или овощами.

Этот факт подводит нас к важному выводу: самый совершенный продукт перестает быть совершенным после того, как он немного подсох. Затем

Machine Translated by Google

как мы можем считать пищей те вещества, которые выходят из печей, кухонь и челюстей ревущих машин?

Тем не менее животные организмы не несут серьезного вреда, если их лишают свежих продуктов питания в течение нескольких месяцев зимы. Ибо они восполняют недостаток весной и летом, когда вся природа снова оживает. Природа приучила их к такому образу жизни. Сушеные семена, крупы и бобовые действительно являются живыми продуктами питания, но они находятся в инертном и спящем состоянии. К счастью, их можно легко разбудить, активировать и превратить в идеальные питательные вещества, если замочить их в воде и подержать на прохладном воздухе день или два. Таким образом, потребляя только проросшие (активированные) зерна, человек имеет возможность обеспечить себе полноценное питание в любое время года и в любом уголке Земли. Затем он сможет использовать оставшиеся тысячи свежих и аппетитных продуктов, чтобы разнообразить свой рацион и сделать жизнь еще приятнее.

Жизнь – это организация энергии и материи. Когда мы хотим сконструировать машину, мы собираем все необходимые детали согласно чертежу, и как только последняя деталь будет завершена, машина приступит к работе. Тот фактор, который приводит в движение человеческую фабрику, называется душой, которая, соединяясь со всеми другими частицами, завершает структуру организма и приводит его в движение.

Свойства отдельных белков, витаминов и Минералы и все отдельные питательные компоненты Больше не должно служить основой для дискуссий

В последнем разделе мы видели, что все съедобные растительные тела состоят из одни и те же элементы, и что различия в их химических и физических свойствах обусловлены различиями в их составе и молекулярной структуре. К сожалению, биологи проигнорировали этот неопровержимый факт и построили всю вокруг науку на различных сложных соединениях, обнаруженных ими в пищевых продуктах. Опьяненные открытиями, сделанными в их лабораториях, они закрыли глаза на ту чудесную лабораторию природы, в которую мы доставляем семя, столь маленькое, что

Machine Translated by Google

быть едва видимыми невооруженным глазом и взамен через несколько недель предоставляться наиболее совершенным продуктам питания, удовлетворяющим все потребности нашего организма во всех отношениях. Но они либо выбрасывают этот щедрый дар природы, либо сжигают и уничтожают его, после чего готовят в своих жалких лабораториях некие мертвые вещества, имеющие отдаленное сходство с ним. Этим веществам они теперь придают различные имена и номера и используют их, чтобы повредить, в первую очередь, свои собственные органы и органы своих невинных детей.

Так, обнаружив в винограде несколько разных веществ, говорят что виноград содержит такие-то и такие-то составляющие, как если бы он не содержал ничего другого. То же самое они делают со всеми натуральными и ненатуральными продуктами питания, и тот продукт, в котором им удается найти какой-либо из этих компонентов, рекомендуется нам как источник данного питательного вещества. В результате такой недальновидности самые вредные продукты питания предоставляются как полноценные, и наоборот.

Просто возьмите карандаш и составьте список веществ, которые биологи обнаружили в продуктах питания, получаемых от коровы: говядине, печени, мозге, сердце, молоке, меде и сыре. Посмотрим теперь, смогут ли они обнаружить все эти вещества в клевере, соломе или обыкновенных горных травах в одинаковой форме. Конечно, нет. Однако никто не может отрицать тот факт, что сырьем, из которого изготавливается тело коровы, являются именно эти растения; то есть вся корова целиком состоит из этих трав. Если рассматривать продукты животного происхождения как вполне адекватное питание для плотоядного зверя, то это потому, что вся туша добычи с ее кожей, костями, кровью и мясом, а главное, со всеми неповрежденными живыми клетками, имеет пищевую ценность, равную траве. Но какую ценность имеют молоко, масло или мясо по отдельности? Каждый из них имеет бесконечно малую долю стоимости обыкновенной травы, при условии, что она находится в сыром виде. Что касается того, что остается от питательных компонентов этих веществ после приготовления пищи, нет необходимости в разъяснении. Итак, осознаем ли мы истинную пищевую ценность молока или мяса, веками прославляемую простодушными людьми!

Следовательно, можем ли мы судить о реальной ценности всей той рекламы, которая украшает консервные банки и банки с бесчисленными видами сухого и испорченного молока.

Machine Translated by Google

Справедливость требует, чтобы впредь распространители подобной рекламы были привлечены к ответственности и строго наказаны, поскольку ответственность за смерть миллионов детей лежит исключительно на их плечах.

Я признаю, что человек всегда стремится познать новое, проникнуть в тайны природы, расширить горизонт своих познаний. Особенно важно, чтобы каждый владелец завода ознакомился с секретами сырья, необходимого для его завода.

Пусть учёные-исследователи ограничивают свои исследования в четырёх стенах своих лабораторий до того дня, когда им удастся вырастить растение из семени, полностью состоящего из синтетических компонентов, произведённых в их мастерских. Тогда их мудрость будет равна мудрости природы. Но наш мир уже полон таких семян, благодаря которым мы получаем наиболее адекватное питание, удовлетворяющее все основные потребности нашего организма. Эта пища свободна от малейших следов дефектов.
В нем нет недостатка ни в чем; ни одно вещество не является лишним; каждая составляющая имеет свое качество, количество и свою функцию, определяемую самыми точными расчетами.

Они советуют нам потреблять белки, поскольку белки полезны для здоровья. Но сколько мы должны потреблять? Существует ли общепринятая цифра наших ежедневных потребностей? Кирпичи необходимы для строительства здания, но мы, конечно, не можем складывать кирпичи в кучу или класть их один на другой без всякого раствора.

На арену вышли новые специалисты. Они вытеснили опытный инженер ряда сложных заводов, и теперь они хотят сами обслуживать и эксплуатировать эти заводы.
Повсюду беспорядочно навалены обломки сырья.
Каждый из них небрежно берет все, что попадает под руку, и скармливает фабрике. Один приносит камни, другой железо; третий несет глину, четвертый воду. Все это они смешивают вместе, не имея четкого плана или плана, а затем идут и приносят еще и еще.
Многочисленные органические и неорганические вещества постоянно вносят свой вклад.

Machine Translated by Google

появление. Один кормит машину горстью определенного вещества, утверждая, что оно полезно; другой наполняет его ведром второго вещества, утверждая, что оно еще полезнее. Таким образом, каждый душит фабрику тем, что, по его мнению, является компонентами ее настоящего сырья. Ставятся эксперименты, бесконечные эксперименты. С одной стороны, несколько глупых людей подожгли это сырье; с другой стороны, все спешат-торопятся подобрать из тлеющего пепла остатки и подать их в сопло завода.

Естественно, завод начинает работать с перебоями. Чем больше Нерегулярно работает завод, тем больше эти начинающие специалисты умножают свои усилия. Они бегают туда и сюда в поисках новых средств и новых материалов. В этой суете и суете они вытаптывают, уничтожают или сжигают самые важные химические составляющие сырья, составные части, которые иногда слишком малы, чтобы они могли их заметить. Когда они видят, что их усилия тщетны и состояние фабрики постепенно ухудшается, они идут еще дальше в глушь и находят совершенно новые вещества, не имеющие никакой связи с сырьем фабрики, и попытаться с их помощью урегулировать работу своего завода. Одно из этих новых веществ на какое-то время останавливает визг завода, другое заглушает его пронзительный писк, третье замедляет скорость работы некоторых механизмов, а четвертое, напротив, еще больше ускоряет их. Эти перемены кажутся им хорошим знаком; они прыгают от радости и хлопают в ладоши, как маленькие дети, а затем приступают к поиску «более сильных и эффективных» веществ. Иногда отдельные участки завода вообще перестают работать или работают настолько нерегулярно, что ставят под угрозу безопасность соседей. Именно тогда мужчины проявляют наибольшую ловкость. Они умело удаляют и выбрасывают эти «бесполезные» детали.

Неудивительно, что все эти усилия заканчиваются полным крахом и заводы один за другим слишком быстро выбрасываются из строя. Но неумелые инженеры не теряют надежды.

Machine Translated by Google

Они упорствуют в своих отчаянных экспериментах, отказываясь вспомнить настоящего инженера этих заводов, их природу, которую они отрицали.

Постоянное сравнение человеческого тела с фабрикой проводится не в переносном смысле. Ибо человеческое тело действительно является фабрикой, как и все другие фабрики, с той лишь разницей, что оно гораздо сложнее обычной фабрики и его составные части настолько малы, что большинство из них невидимы и непонятны человеку.

Как и инженеры выше, наши биологи проводят эксперименты. на людей самыми ужасными имеющимися под рукой инструментами, самыми низкими продуктами питания, различными синтетическими препаратами и всеми смертельными ядами, известными человечеству. Они публикуют бесконечные списки с бесконечными названиями веществ и вводят людей в заблуждение своими вводящими в заблуждение рекомендациями. Каждый предлагает то, что ему хочется, каждый говорит то, что приходит ему в голову, действуя наугад, по эмпирическому пр Они заполняют тысячи томов и наводняют ими мир, гремят по радио, печатают рекламные объявления в газетах.
Но все, что они делают, — ложь, все, что они говорят, — противоречиво.
Они представляют самое вредное вещество как чрезвычайно полезное, но запрещают употребление того, что необходимо. В этой мешанине сумасшедших и неразберих и сами авторы блуждают в лабиринте сомнений и нерешительности, а их аудитория стоит в недоумении и растерянности.
А между тем, увы, самые близкие нам миллионы покидают эту жизнь, зря раньше своего срока.

Я призываю всех благородных людей во всем мире выступить их вялого безразличия хотя бы ради собственного здоровья и здоровья своих родных и близких. Пусть они возьмутся за руки со мной, чтобы с помощью нашей силы единства мы открыли глаза человечеству, исправили нынешние ошибочные привычки в питании и положили конец этой ужасной резне.

Пусть каждый из нас откроет глаза и внимательно понаблюдает за шокирующими скандалами, позорящими современную цивилизацию Из-за неправильного подхода, приняв того нашими учёными, в эту сферу деятельности вошли спекулянты и спекулянты. Наиболее вредные и сильно фальсифицированные продукты питания свободно рекламируются как богатые источники витаминов и

Machine Translated by Google

открыто продается публике. К ним относятся печенье, сладости, безалкогольные напитки, такие как кока-кола и лимонад, тухлое мясо, сухое молоко и тысячи других разнообразных продуктов питания, которые полностью лишены своих наиболее важных питательных компонентов и особенно склонны вызывать болезни и убивать людей. Самые любопытные вещества собираются тут и там, смешиваются, разливаются по банкам и картонным коробкам, маркируются длинными, казалось бы, научными названиями домашних животных и продаются доверчивой публике как «диетические» препараты по непомерным це
Современная медицина коммерциализирована до такой степени, что частные лаборатории платят врачам комиссионные в размере 50 процентов от расходов, взимаемых с отправленных к ним пациентов. Если бы кто-то захотел представить подробную картину всей коррупции в сегодняшнем мире, пришлось бы заполнить сотни томов. В настоящее время у меня нет свободного времени для выполнения этой задачи.

Тем временем биологи в ходе своих исследований находят некий витамин. Чуть позже они обнаруживают, что это не простое соединение, а сложный комплекс из десятка веществ, каждому из которых они подбирают название. Постепенно они замечают, что один витамин не проявляет своей силы в отсутствие других, или наблюдают, что при введении в организм одно вещество превращается в другое и т. д.

Влияние искусственных витаминов на организм человека очевидно и противоречиво. Мужчины кладут кирпичи домаря дзаря дом без раствора, а затем, чтобы исправить эту ошибку, готовят огромную бочку плохого раствора и сразу выливают его на здание. Налипая на наружную поверхность кирпичей, этот раствор на некоторое время защищает здание от ветра и дождя, но не проникает в швы между кирпичами и, конечно, никогда не достигает внутренних слоев конструкции. Иногда используется чрезмерное количество ложного раствора; тогда любое здание, фундамент которого несколько шаткий, просто рушится. Именно это иногда происходит при введении витаминов, когда больной умирает сразу после инъекции. Как можно представить в качестве питательного вещества вещество, малейшее количество которого убивает человека изнутри?

Machine Translated by Google

пять минут его попадания в организм человека? Когда же люди одумаются и откажутся от подобных безумств? Несмотря на множество неудач, разочарований и несчастий, люди упорствуют на своем ошибочном и гибельном пути, не отказываясь отступить ни на шаг.

Постоянно появляются новые книги; К старым спискам и рекомендациям постоянно добавляются новые, и нескончаемый поток яд ов неуклонно течет с заводов в органы человека. На самом деле, о питании и связанных с ним темах написаны тысячи томов, и все они с разными взглядами и точками зрения, разными деталями и подробностями, разными списками и таблицами.

Предположим на мгновение, что книги, написанные индивидуально витамины и другие пищевые компоненты, рекомендации по питаниюи список конкретных диет соответствуют действительности. Тогда мы можем задаться вопросом, действительно ли это практическая система человеческого питания и находятся ли те, кто хочет жить в этом мире, перед печальной необходимостью заучивать все эти книги наизусть. Что же тогда будет с миллионами, которые живут в горах и долинах, в далеких деревнях и деревнях и не имеют возможности ознакомиться с такими диетическими списками и таблицами? Должны ли они умереть от голода?

Нет, друзья добрые, очнитесь от оцепенения равнодушия, ибо не такой образ жизни предназначен человеку. Такая жизнь на самом деле вовсе не жизнь; это кошмар. Мы должны добиться полного и немедленного изменения нашего отношения к проблемам питания.
Публикации об отдельных пищевых компонентах и диетах должны быть прекращены, а все назначения искусственных витаминов и я довитых препаратов должны быть немедленно прекращены.

Есть только один способ избавить человечество от этого кошмара раз и навсегда – радикально изменить наш образ жизни и пищевые привычки. Эти привычки необходимо изменить таким образом, чтобы смешать и гармонизировать правильную систему питания с жизньючеловека. Тогда выбор между отдельными питательными компонентами перестанет служить какой-либо полезной цели, и люди больше не будут думать о конкретных диетах. Только такие полностью сбалансированные

Machine Translated by Google

продукты питания следует хранить дома, поскольку они имеют одинаковую пищевую ценность; иными словами, каждый из продуктов, потребляемых человеком, сам по себе должен быть полноценным питательным веществом.

Читатели не должны думать, что очень трудно руководить всем человечеством. по этому чудесному пути. Так кажется только на первый взгляд. Сам пройдя все ее этапы, я знаю, что это далеко не сложная задача, а чрезвычайно легкая, которой я готов посвятить все свое время и силы.

Мы должны создать такие условия, которые позволят богатым и бедным, великим и малым, ученым и простым людям вести здоровый образ жизни, не будучи при этом постоянно вынуждены делать принудительный выбор между потребляемыми ими продуктами питания. Тогда выбор продуктов питания будет определяться нашим чувством вкуса, требования и пожелания которого будут нашим безошибочным ориентиром при выборе натуральных продуктов питания.

В конце концов, мы вполне можем задаться вопросом, чего ищут биологи и что их конечная цель. Возможно, они сами не имеют ясного представления о своей конечной цели, но я им скажу. Они пытаются выяснить, какие вещества необходимы нашему организму, чтобы вести здоровый образ жизни. Они хотят выяснить правильную функцию каждого витамина и каждого минерала в нашем организме. Они обнаруживают, что один витамин стимулирует наш рост, другой защищает от инфекций, третий укрепляет зубы и так далее. Но вместо того, чтобы подвергать себя всем этим неприятностям, не лучше ли было бы хоть раз посетить джунгли Африки и спросить тамошних слонов, какие таблетки кальция они принимают, чтобы вырастить крепкую слоновую кость, или какие виды белков они потребляли, чтобы накопить свою огромную массу?

Предположим, что после непрерывного труда в течение тысяч лет они наконец достигают желаемой цели. Тогда они смогут распознавать все составляющие пшеничного зерна или какого-либо другого растительного организма и понимать все детали их соответствующих функций в нашем организме. Но то, что они так усердно ищут, уже находится в руках и в изобилии. Таким образом, они достигли своего высшего

Machine Translated by Google

цель, та самая цель, которой они вряд ли могли надеяться достичь в своих лабораториях спустя мириады лет. Чего же еще они ищут тогда?

Но читатель не должен думать, что биологи — совершенно бессмысленные люди. У них есть причины действовать так, как они поступают, и с их собственной точки зрения это достаточно веские и убедительные причины. Ибо ученые — это «цивилизованные и культурные» люди; они не первобытные люди, живущие в темных лесах, не живущие в загонах и конюшнях. Тогда как же они могут отказаться от белого хлеба, восхитительных тортов и изысканной выпечки и набить рот сырой пшеницей, как первобытные дикари? Верно, конечно, что при переработке цельной и незагрязненной пшеницы в белый хлеб или выпечку, за исключением мертвого крахмала и сахара, разрушаются все ее десятки питательных компонентов, но это, похоже, их не беспокоит. Они никогда не позволят нам забывать, что безжизненный крахмал и сахар тоже имеют свои «пользы». Они дают необходимые калории для снабжения нашего тела теплом, а потребности наших органов, желез и нервов удовлетворяются такими чудесными «научными» ресурсами, как искусственные витамины, минеральные препараты, ложные гормоны и, прежде всего, множество ядов, превосходящих один другой по силе и могуществу.

Наконец, что тогда произойдет с промышленностью, больницами, врачами, медсестрами, аптеками, хирургическими инструментами и другим подобным оборудованием? Сколько только усилий не было затрачено на их приобретение и сколько труда не затрачено на их постройку! Как они могли отказаться от всех этих «достижений» ради этой тривиальной пшеницы? От такого шага невозможно даже подумать, а тем более сделать его на самом деле. Не имеет большого значения, если тысячи, даже миллионы людей умрут от сердечных приступов, рака и других болезней. Рано или поздно люди все равно должны умереть, так не лучше ли им умереть немного раньше и освободиться от мук и страданий этого мира? Какой смысл доживать до 200 лет в мире, который и так перенаселен? Не удивляйтесь, узнав, что есть люди с таким складом ума. Действительно, можно утверждать, что большинство человечества, ослепленное пристрастием к поеданию трупов, сегодня думает именно так. Но я торжественно заявляю всему миру, что ВСЕ ЧЕЛОВЕКИ ДОЛЖНЫ

Machine Translated by Google

ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАСТЕНИЯ В СЫРОМ СОСТОЯНИИ. ЭТО КОМАНДА ПРИРОДЫ.

Тем не менее я не отрицаю, что все время руководящим мотивом биологов было стремление служить человечеству. Но когда они увидят неудачу своих усилий, им следует без промедления изменить свою опасную процедуру и немедленно прекратить публикацию всех книг, посвященных этим предметам; в противном случае они наверняка заслужат проклятие будущих поколений. Собрав воедино все противоречивые факты и цифры, которые можно найти в книгах по питанию, я тщательно просеял и взвесил имеющиеся данные и пришел к основному выводу, что в том, что касается питания, отныне все человечество должно мыслить одинаково и кормите одинаково.

В отношении этого вывода не должно быть ни скептицизма, ни инакомыслия.

Следовательно, поскольку опубликованные до сих пор книги, посвященные отдельным питательным компонентам и различным конкретным диетам, выполнили свою задачу, все они должны быть изъяты из обращения, чтобы умы общественности больше не были запутаны их необоснованными и противоречивыми теориями. Другими словами, следует запретить все книги, посвященные функциям «пользе» белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов. То же самое следует делать и со всеми теми опасными публикациями, в которых предпринимаются попытки доказать, что ценность определенных продуктов питания заключается в каком-то конкретном питательном веществе, содержащемся в них. Даже те книги, в которых их авторы пытаются утверждать превосходство одних видов фруктов по сравнению с другими, следует считать излишними. В лучшем случае будущие исследования могут быть направлены на проведение общих экспериментов с целью получения необходимых данных для определения степени развития и преимуществ одного класса продуктов питания по сравнению с другими классами. Например, могут быть проведены исследования для установления широких различий между фруктами, злаками, бобовыми, орехами, зелеными овощами и корнеплодами, если такие различия действительно существуют.

Machine Translated by Google

Отныне главной обязанностью всех прогрессивных писателей, учёных, врачей, журналистов и гуманитариев должно стать демонстрация широкой публике всех аспектов огромного ущерба, наносимого вырождением природных питательных веществ, и призывать людей безоговорочно подчиняться заповедям природы.

Реальное тело и ложное тело

Привычный потребитель приготовленной пищи на самом деле представляет собой сочетание двух людей в одном; у него два тела. Первое тело, НАСТОЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК, — это самый истинный человек, который был вызван к жизни посредством естественного питания и до сих пор поддерживается естественным питанием. Второе тело, ЛОЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК, было создано посредством неестественной, приготовленной, искусственной пищи и продолжает жить только за счет неестественного питания.

Все те клетки человеческого организма, которые, будучи здоровыми, специализированными и активными, поддерживают жизнь и удерживают человека на ногах, строятся, питаются, функционируют и заменяются полностью натуральными продуктами питания. Это клетки, которые придают силу мышцам, регулируют сокращения сердца, передают импульсы мозга в организм и вырабатывают секрет. Помимо этих высокоразвитых клеток существуют и другие клетки, которые имеют некоторое внешнее сходство с нормальными клетками, но на самом деле имеют наиболее элементарную структуру, лишены необходимого оборудования и механизмов для специализированных функций и обычно дегенерированы и больны. Эти клетки рождаются, размножаются и размножаются исключительно за счет неестественной и испорченной пищи.

В организме человека, пристрастившегося к вареной пище, настоящий мужчина занимает очень мало места. действительно комната. Даже у самого хорошего человека значительная часть тела состоит из неактивных клеток.

Каждой железе или органу необходимо определенное количество активных и специализированных клеток, но как только образуется необходимый набор таких клеток, построение дополнительных клеток в данном органе прекращается.

Machine Translated by Google

в противном случае он вырастет до непомерных размеров. Но поскольку активные клетки вызываются к жизни только за счет естественного питания, а пищевой наркоман не обеспечивает свой организм необходимым количеством натуральных продуктов питания, орган вынужден компенсировать возникающий дефицит и сохранять свои размеры в разумных пределах, накапливая определенное количество неактивных клеток, образующихся из приготовленной пищи. Такими бесполезными и паразитическими клетками изобилуют все органы и системы пищевого наркомана, не исключая костей, ногтей и волос.

Тем не менее, организм некоторых людей все же способен какое-то время бороться с неестественными диетами. Действительно, он изо всех сил старается предотвратить образование ложного человека снижением аппетита, расстройствами желудка, тошнотой, рвотой, бессонницей, головными болями и другими подобными средствами. Недальновидные люди расценивают подобные предупредительные симптомы как признаки некоторой слабости организма, поэтому вместо того, чтобы прекратить употребление неестественных продуктов питания, они тем более поощряют их употребление, чтобы «накормить и укрепить» больного. И когда под постоянным натиском «питательной» пищи длительная, затяжная борьба заканчивается трагически с поражением настоящего человека, организм вынужден отказаться от упорного сопротивления и «приспособиться» к этой неестественной пище. Это сигнал к рождению ложного человека, который вскоре начинает пожирать, как волк, и неудержимо расти. Однако недальновидные люди считают этот рост верным признаком выздоровления.

Со временем это сопротивление стало ослабевать, и сегодня достигнута стадия, когда очень многие дети рождаются с двумя телами. У таких детей ложный человек начинает формироваться еще до их появления на свет. Фальшивого мужчину можно увидеть на каждом шагу на ягодицах и ногах женщин, на пухлых щеках детей, на выпирающих брюшках и шеях мужчин и повсюду. Лживый человек уродует красивые фигуры молодых девиц в расцвете сил, лишает взрослых людей трудоспособности. Он проникает в сердце, почки, кровеносные сосуды, железы и ткани человека и парализует их деятельность. В общем, оно берет настоящего мужчину в свои лапы и постепенно сжимает и душит его.

Machine Translated by Google

Когда зависимый от приготовленной еды утоляет свой голод, употребляя какие-то фрукты, это означает, что в данный момент настоящий мужчина насыщается полна и больше не имеет желания есть. Но ложный человек вообще не получил никакой доли естественного питания, поэтому теперь он требует своей особой пищи. Что делает ситуацию особенно печальной, так это то, что он выражает свои негативные желания устами настоящего мужчины. Ненасытная тяга к приготовленной пище является побуждением этого монстра и не имеет никакой связи с потребностями настоящего мужчины. Эта жажда превращается в обжорство в тот момент, когда две жестокие страсти, зависимость и негативные желания, объединяют свои силы

Именно здесь настоящий мужчина, без всякой мысли и размышления, выполняет самую гнусную задачу. Он трудится непрестанно, изо дня в день, с большой болью и трудом зарабатывает деньги, а затем, с еще большей болью и трудом, превращает натуральные продукты, купленные на свои кровно заработанные деньги, во вредные вещества, вводит их в свой организм через свой организм. собственный рот, переваривает их в своем пищеварительном тракте, всасывает в свой кровоток и доставляет этому чудовищу, своему злейшему врагу, которого он взращивает и лелеет в своей собственной груди и чье отвратительное тело он постоянно носит на своих слабых мускулах.

Здесь я должен спросить биологов, восхваляющих белки и возлагающих ложные надежды на предполагаемую эффективность искусственных витаминов, не жалеют ли они тех мужчин и женщин, которые шатаются и шатаются, бредя по улице и едва способные нести огромную тяжесть фальшивый человек на их слабых ногах. Где совесть и разум этих людей? Неужели эти массы бесполезного жира и мяса не дают им пищи для размышлений? В конце концов, полнота — это плод их «полностью сбалансированных» животных белков и «усвояемого» белого хлеба. Попробуйте лишить этих толстых людей хлеба и мяса и накормить их на время самыми элементарными законами природы, а потом заметите, как эти дьявольские массы тают и исчезают в течение нескольких месяцев.

Если подумать, насколько легко мы можем избавиться от этих ненужных кучи плоти и эффект полного восстановления самым простым и

Machine Translated by Google

ес тес твенным методом, мы можем задатьс я вопрос ом, почему люди с выс окими академичес кими выдающимис я дос тижения ми прибег ают к множес тву опас ных и бес смыс ленных с редс тв без каких -либо перс пектив на ус пех .

Ложный человек с ос тоит не тольк о из дег енеративных клеток, но и из лишние жидкос ти, жиры, конкременты, с оли, я ды и друг ие вредные вещес тва, проник шие и рас прос транившиес я во вс е полос ти и ткани нас тоя щег о человека. Каждая болезнь без ис ключения вызываетс я к жизни в клетках ложног о человека. Рак рождаетс я и в клетках ложног о человека.

Заболевания возникают в результате нарушения законов Природа

Причин поломки завода может быть тольк о две: отс утс твие баланс а с ырья и с лучайных повреждений, пос тупающих извне. Никакой друг ой причины быть не может. С лучайные повреждения , получаемые орг анизмом человека от внешних ис точников (ожог и, травмы, отравления и т. д.), лег ко поня тны, и не с ущес твует разног ласий по поводу методов их лечения .
К чис лу этих внешних повреждений можно отнес ти вред, нанос имый орг анизму вс еми с амос тоя тельно принимаемыми лечебными препаратами, ис к ус с твенными витаминами, минералами, алк ог олем, ник отином, чаем, к офе, а также мног очис ленными я дами, попадающими в орг анизм с приг от овленной пищей. и накапливаютс я в каждом орг ане.

Е динс твенное г армоничное и безупречное с ырье для человека. орг анизм – это с ырые рас тения , определенные природой. Малейшее изменение, произведенное в этих телах , означает нарушение г армонии с ырья данной фабрик и; это, в с воюочередь, означает нарушение правильной работы этой фабрик и; друг ими с ловами, это означает болезнь. В с оответс твии с законами природы это с ледует с читать акс иомой, относ ительно к оторой ник ог да не должно быть ник аких с омнений или разног ласий.
С ырье человечес к ой фабрик и было названо ПИТАНИЕ М.

Machine Translated by Google

Природа создала сырье, необходимое человеку, с таким точным расчетом, что когда мы кладем в рот одну-единственную горошину винограда, эта маленькая горошина распадается и распространяется по всему организму, чтобы обеспечить все его потребности без исключения. Эта горошина сначала строит зачаточную структуру простых клеток, затем строит весь внутренний механизм дифференцированных клеток, обеспечивает сырьем, необходимым для производства, очищает и смазывает все составные части и обновляет поврежденные, заменяет состарившиеся и усталые клетки молодыми клетками, снабжает двигатели топливом и приводит их в движение, дает телу необходимое тепло и энергию и выполняет любую другую требуемую от него задачу.

Читатель может задаться вопросом, как это получается, что есть люди, которые иногда не едят никаких фруктов неделями или месяцами подряд, и все же им удается сохранить жизнь. Ответ в том, что, вообще говоря, даже самые заядлые любители вареной пищи время от времени употребляют сырую пищу. Иногда нормальные клетки действительно голодают неделями и месяцами, но поскольку фрукты представляют собой чрезвычайно плотный и высокопитательный продукт, очень небольшое их количество каким-то образом удерживает человека на ногах. Но если это голодание неоправданно затягивается (ибо сам субъект этого голода не чувствует), то в организме появляются различные расстройства, язвы и болезненные состояния, самым тяжелым из которых является цинга.

Во время цинги происходит постепенное истощение клеток, вызванное отсутствием ценных питательных веществ. Позже стенки капилляров начинают лопаться, вызывая экстравазацию крови. Десны становятся синюшными и губчатыми, зубы выпадают, и все тело больного покрывается язвами. По мнению недальновидных людей, это заболевание целиком связано с дефицитом витамина С. Все приготовленные продукты, лекарства и искусственные витамины в мире не способны спасти жизнь такого пациента. Если он не съест свежих фруктов или овощей, его смерть неизбежна.

Природа была очень снисходительна к человеку, но человек пользуется этой снисходительностью Американский цитолог Э.В. Каудри.

Machine Translated by Google

говорит: «Утрата телесной экономики обученного обслуживания со стороны клеток, которые стали злокачественными, не является серьезной, поскольку во всех видах специализированных клеток есть излишки, которые могут быть задействованы в случае необходимости, известные как физиологические резервы. Девять десятых коры надпочечников, 1/2 легких, 3/4 печени, 4/5 щитовидной и поджелудочной железы и всей селезенки можно безопасно удалить» («РАКОВЫЕ КЛЕТКИ», Филадельфия и Лондон, 1955, с. 11). Даже самый знаменитый цитолог в мире настолько близорук, что не считает потерюдевять десятых железы серьезной для организма; утрата представляется ему лишь тогда, когда данный организм вообще перестает функционировать. Но исследование Каудри подтверждает мнение сыроедов о том, что любое уменьшение потребления сырой пищи сопровождается пропорциональным уменьшением количества активных клеток и, следовательно, работоспособности данной железы или органа. Очень часто органы любителя вареной пищи поддерживают свое существование за счет труда лишь одной десятой или одной пятой нормального состава клеток.

КОГДА УЧИТЫВАЮТСЯ ЗАКОНЫ

ПРИРОДА ПРИЧИНА НИ ОДНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕ ОСТАЕТСЯ СКРЫТОЙ; все становится ясно как божий день. Как только число нормальных, активных клеток уменьшается за счет уменьшения количества потребляемых естественных продуктов питания, железы и органы перестают работать, и урожай становится плохим, недостаточным и неполноценным из-за недостатка сырья. В результате заболевают данные железы и органы. Опять же, поскольку остается сравнительно мало активных клеток, а те, что остаются, истощаются и истощаются, стенки сердца растягиваются, а клапаны повреждаются; поражаются те чувствительные участки кожи, кишечника, желудка и других органов тела, которые подвергаются постоянному давлению, капилляры расширяются, а затем лопаются, что приводит к изъязвлениям желудка и кишечника, выделениям из слизистых оболочек, гною, геморрою, экземе и т. д. Зубы разрушаются из-за отсутствия достаточного питания; волосы поседеют или выпадут. В то же время при накоплении ядовитых веществ, поступивших в организм с приготовленной пищей, суставы выводятся из строя; стенки сосудов покрыты твердыми отложениями; камень (или конкременты) образуются в

Machine Translated by Google

мочевой пузырь; Появляются склероз, высокое кровяное давление, ишиас, ревматизм, подагра и множество других заболеваний. Наконец, теперь становится совсем легкой задачей объяснить причины апоплексических приступов и рак.

Ни один человек, который ест приготовленное, не должен считать себя здоровым. Основу его нездоровья заложила его мать-наркоманка, едящая вареное, еще до его рождения. Его органы деградировали и каждое мгновение находятся в опасности или истощают свои последние запасы энергии. Прочитав эти строки, тот, кто дорожит своим здоровьем и заботится о своей жизни, должен принять твердое решение избежать этой опасности и полностью возместить уже нанесенный своему организму ущерб. В частности, тем людям, которые страдают ожирением и повышенным кровяным давлением, не следует медлить ни минуты, ведь их жизнь висит на волоске. Они не должны допустить, чтобы зловещее слово «неожиданно» появилось завтра в их некрологах. Это слово является самым ярким свидетельством полнейшего невежества «цивилизованного» человека.

Маленький ребенок никогда не должен плакать без причины; он никогда не должен проводить беспокойную ночь или страдать от желудочных заболеваний, а тем более от лихорадки. Он также никогда не должен испытывать дефицит витаминов или кальция. Все это результаты приготовленной пищи, молока и неполноценности его приготовленного материнского молока. Я вновь и вновь заявляю, что приучение новорожденного ребенка к приготовленной пище является самым жестоким преступлением. До сих пор это преступление совершалось всеми родителями непреднамеренно; отныне это будет рассматриваться как умышленное преступление. Завтра ни один родитель не сможет смягчить свою вину.

Прежде чем будет принято решение о хирургической операции, больному следует прибегнуть к полному сыроедению. Если поврежденный орган не утратил полностью свой набор активных клеток, он вполне может восстановить полную работоспособность, рождая здоровые клетки и избавляясь от больных.

Пока в организме человека есть больные клетки, существует сильная тяга к приготовленной пище. Но как только организм очищается от больных клеток, вид приготовленной еды наполняет настоящую душу.

Machine Translated by Google

человек с отвращением, а не с удовольствием. Чем сильнее чувство «голода», тем глубже и тяжелее протекает болезнь. Короче говоря, желание есть приготовленную пищу — это желание болезни, и сохранение этого желания означает сохранение болезни. Поэтому, чтобы подчинить и уничтожить болезнь, необходимо морить ложного человека голодом.

Больных раком следует немедленно посадить на крайне ограниченную диету из сырой пищи, например полкилоя блок или винограда в день. Этого количества достаточно, чтобы сохранить жизнь настоящему человеку, в то время как раковые клетки, не имея возможности получить хоть какую-то его долю, постепенно погибнут. Человек, приговоренный к верной смерти, больше не имеет права удовлетворять свой вкус ценой ускорения своей кончины.

Посмотрим теперь, какую полезную услугу могут оказать нам 350 000 видов ядовитых веществ, которые они назвали лекарствами. Могут ли они увеличить количество дифференцированных клеток, укрепить слабые клетки или дать отключенным клеткам новую способность к работе? Могут ли они снабжать голодающие железы сырьем или заменить питательные компоненты, уничтоженные огнем? Могут ли они укрепить мышцы сердца или очистить сосуды от шлаков? Могут ли они остановить непрерывный поток в наши органы нечистот и ядов, попадающих в наш организм с приготовленной пищей? Наконец, смогут ли они отделить и уничтожить раковые клетки одну за другой или вернуть их в организм? Возможно, эти ядыдействительно составляют неотъемлемую часть нашего питания, и природа по недосмотру забыла включить их в натуральные продукты питания.

Дело в том, что действие этих веществ

заклинательное, обманчивое, кажущееся, противоречивое и неизменно вредное. Обширная литература о полезных свойствах лекарств – это миф нашего времени. Огромный мир суеверий держит под своей абсолютной властью все народы земного шара, а губительные лекарства берут на себя роль талисманов.

Мы должны спуститься с высот фантазии и реалистично подойти к этим проблемам. Бесконечно малая клетка сама по себе имеет более сложную структуру, чем все рукотворные фабрики. Это

Machine Translated by Google

Это очевидно из того простого факта, что, несмотря на все свои совместные усилия, эксперты в мире так и не смогли создать ни одной живой клетки. И все же каждый орган состоит из миллиардов таких клеток. Тем не менее ряд овой врач мнит себя специалистом этих обширных миров. Когда этот врач пишет на листке бумаги название какого-то я довитого «лекарства», он наивно полагает, что сможет восстановить дезорганизованную работу миллиардов заводов назначением одного-единственного я да. Держа своих маленьких детей за руки, я годами странствовала из одной страны в другую в надежде найти тот сказочный, животворящий эликсир! С такой же причудливой надеждой каждый пациент, в каком бы состоянии он ни находился, сегодня стучится в дверь своего врача или занимает его место в очереди в больницу.

Тогда как единственное лекарство от каждой болезни находится целиком в руках самого пациента. ПРИЧИНЫ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ НАЙДЕТСЯ В КУХОННОМ ПОЖАРЕ. С ИСЧЕЗНОВЕНИЕМ ЭТОГО ОГНЯ ИСЧЕЗНУТ ВСЕ СТРАДАНИЯ ЧЕЛОВЕКА. Полное сыроедение не только действует как профилактика всякого рода болезней, но и вполне излечивает все уже перенесенные болезни, от самых легких до самых тяжелых и сложных, при условии, что пораженный орган еще сохраняет некоторые признаки жизни.

В этой маленькой книге я не могу подробно рассмотреть эту тему. Достаточно привести лишь один пример. Сердечно-сосудистые заболевания сегодня являются бичом человечества. В некоторых странах уровень смертности от различных заболеваний сердца превышает половину общего уровня смертности, и эта доля продолжает увеличиваться. Все существующие лекарства против этих болезней являются чисто колдовскими мерами. Отравляя организм, раздражая или, наоборот, омертвляя нервы и возбуждая деятельность сердца, они лишают организм остатков сил. Свидетельствуйте тот факт, что врачи являются основными жертвами сердечных инсультов. Однако среди всех заболеваний сердечно-сосудистые заболевания наиболее поддаются лечению. Сырое веганство положит конец всей этой бессмысленной резне.

Machine Translated by Google

Если больной, который обречен умереть от сердечного приступа через несколько недель или месяцев, обратится к законам природы и перейдет на сыроедение сегодня, он почти в одночасье почувствует быстрое улучшение своего состояния. С самого первого дня его кровеносные сосуды быстро начнут терять загрязнения, а стенки его вен, а также сердца и его клапаны постепенно обретут новую жизнь с освежим набором активных клеток. вновь обретают надлежащую эластичность и упругость. В результате, вместо того, чтобы умереть через несколько недель, новичок в сыроедении сможет с уверенностью рассчитывать на здоровую жизнь еще на 50 или более лет. Когда речь идет о замене болезненной жизни продолжительностью в несколько недель здоровой жизнью продолжительностью в полвека, мы не должны позволять колебаниям закрадываться в наши сердца. Неразумно считать смерть внезапной и неожиданной. Когда я вижу, как кусочки мяса и их лебаполадают в рот ничего не подозревающей жертвы, я представляю себе деградацию, которая вскоре произойдет в стенках его сердца и кровеносных сосудов, и каждую минуту ожидаю, что у него случится сердечный удар.

Вообще говоря, можно выделить четыре основные причины заболеваний: 1. Дефицит количества дифференцированных клеток. 2. Недостаточность сырья, необходимого для функций желез. 3. Наличие в организме инородных тел и паразитарных клеток. 4. Ослабление устойчивости клеток к бактериальной инфекции. Сыроедение с самого начала борется со всеми этими четырьмя причинами и предлагает реальное решение проблемы болезней.

Однако в начальный период сыроедения наркоманы вареной пищи иногда испытывают различные дискомфортные ощущения, что может создать у легкомысленных людей ложное впечатление, что натуральные продукты истощают организм и ухудшают здоровье. Это заблуждение является самым ярким доказательством недальновидности современного человека. Сама идея о том, что за НАТУРАЛЬНЫМ питанием могут последовать НЕНАТУРАЛЬНЫЕ и вредные результаты, является в высшей степени абсурдной идеей, которую необходимо раз и навсегда изгнать из наших мыслей.

Machine Translated by Google

Надо иметь в виду, что от 40-50 килограммов и более у мужчины весом в сто килограммов принадлежит ложному человеку, который тотчас же начнет таять и в сопровождении своих больных клеток, жиров, конкрементов и яд устремится в кровоток, чтобы через различные выделения покинуть тело — стул, моча и пот. Наблюдая чужеродные вещества в моче и крови, недальновидный человек подумает, что они образуются из естественных питательных веществ, тогда как на самом деле они происходят из отвратительного тела ложного человека, которое постепенно очищается и навсегда покидает организм. Вот почему переход к сыроедению должен контролироваться обычными критериями медицинской науки; скорее, мы должны уверенно подчиниться законам природы и с терпением и выдержкой ожидать конечных результатов.

В этот период вполне могут появиться симптомы метеоризма, кишечные боли, головная боль, головокружение, общая слабость и т. д. В отдельных случаях моча может мутнеть, опухать стопы, появляться высыпания на теле, сухость и зуд на отдельных участках кожи. Все это процессы очищения и исцеления, поэтому ни в коем случае нельзя поддаваться чувству «голода» и, питая сомнения в мудрости Творца, прибегать к «питательным» обедам, «полностью сбалансированным» белкам и «незаменимые» аминокислоты в помощь. Если человек окажется достаточно глупым, чтобы это сделать, эти симптомы сразу исчезнут, но в ущерб здоровью Тогда ложный человек вздохнет с облегчением и, посмеиваясь над глупостью настоящего мужчины, снова начнет расти, обретя новую жизнь.

Такие симптомы различаются по частоте возникновения и тяжести у разных людей, а в некоторых случаях могут даже полностью отсутствовать. Как правило, они могут быть тяжелыми у пожилых и полных людей, легкими у молодых и полностью отсутствовать у новорожденных детей, которые начнут нормально взрослеть. Вообще говоря, в теле непомерно толстого человека ложный человек настолько сдавил и истощил настоящего мужчину под давлением своего отягощенного весом, что от него мало что осталось, кроме «кожи и костей». В начальный период сыроедения

Machine Translated by Google

вес такого человека уменьшится настолько, что те, кто не поймет истинной природы перемены, начнут его жалеть.
Но это всего лишь видимая картина того, что происходит на самом деле.
В теле сыроеда настоящий мужчина, по сути, начал прибавлять в весе прямо с первого дня и, избавившись от ложного человека, будет продолжать расти регулярным образом, пока не достигнет своего нормального веса. . У очень худого человека увеличение веса настоящего мужчины будет уравновешивать потерю, понесенную ложным человеком, так что с самого начала произойдет чистый прирост веса.

Особенно быстро этот рост настоящего мужчины происходит у худых, бледных и слабых детей. Мы не должны ожидать, что дети, питающиеся сыроедением, будут такими же пухлыми и пухлыми, как их товарищи по играм, питающиеся приготовленной пищей, поскольку полнота — признак ложного человека. Дети-сыроеды действительно будут стройными, жилистыми и мускулистыми. По простому невежеству простодушные родители радуются полноте своих д

Когда впервые перешел на сыроедение, в моем организме начался обширный процесс очищения . Симптомов слабости у меня не было, но меня мучили боли в кишечнике, промежутки между пальцами рук и ног начали сохнуть, сопровождались шелушением и зудом, на теле поя вилась сыпь, а на некоторых участках ног кожа засохли и отслоились хлопьями. Мои ноги, которые до этого часто слегка опухали, внезапно стали чрезмерно опухшими, и эта опухоль спала несколько месяцев. Потом через некоторое время моя моча стала совсем мутной. В течение всего этого периода я тренировался, совершая более длительные прогулки, чем когда-либо прежде в жизни.
Мне было совершенно ясно, что под постоянным давлением естественного питания и физических упражнений конкременты, скопившиеся в моих кровеносных сосудах и суставах за 50 лет вареной еды, начали таять и исчезать. Чтобы быть еще более уверенным в своем убеждении, я вдруг вообще перестал есть сыроедение и в течение трех дней употреблял только мясные блюда. В первый же день мутность мочи уменьшилась, на второй день остались лишь незначительные следы, а на третий день она полностью исчезла.

Когда я возобновил сыроедение, моя моча снова стала мутной, но

Machine Translated by Google

не в прежней степени тяжести, и постепенно проясн илось за несколько недель. Три дня вареной пищи, видимо, замедлили быстрый темп очищения моего организма. Между прочим, в то же время я сделал еще одно открытие. Вода, принимаемая с соленой пищей, увеличила вес моего тела на три килограмма всего за один день.
К счастью, я вернулся к прежнему весу на четвертый день после возобновления сыроедения.

Возможно, новобранцу, перешедшему на сыроедение, полезно сытно подкрепиться перекусом после нескольких месяцев воздержания от приготовленных блюд. Сравнивая две системы питания, он все больше убеждается в том, что выбранный им путь действительно правильный, и после этого уже не мечтает повторить эксперимент.

Сильная опухоль постепенно прошла за несколько месяцев. В то же время я также страдал от давних, более легких отеков; они также уменьшились в течение следующих нескольких лет и, наконец, полностью исчезли. Те же самые симптомы появляются, более или менее, у очень многих сыроедов, которые пишут мне о них со всего мира.

Еще более важным было исчезновение моих геморроев. Хронический геморрой не давал мне покоя и покоя лет 15-20.
Каждый день, иногда два раза в день, мне приходилось менять нижнее белье. Воспаление никогда не уменьшалось; наблюдались постоянные выделения гноя, слизи и крови. Даже после того, как я перешел на сыроедение, несмотря на введенную в работу моих органов пищеварения регулярность, состояние моих узлов осталось почти неизменным. После каждого физического усилия или даже после простой прогулки раздражение становилось настолько сильным, что мне иногда казалось, что из-за произошедших морфологических изменений, возможно, шишки не желают поддаваться сыроедению и что в конце концов мне все-таки придется пойти на хирургическую операцию. Но в то же время я никогда не терял надежды на силу природы. И действительно, через несколько месяцев состояние стало заметно улучшаться. Ежедневные раздражения изменились на два раза в неделю, затем на один раз в неделю, один раз в месяц.

Machine Translated by Google

а позже еще раз в два или три месяца, пока, наконец, лечение не оказалось настолько успешным, что сегодня я вообще не чувствую, что страдаю геморроем. Излечение особенно ускорилось, когда я стал каждый день принимать салаты из пророщенной пшеницы. Теперь эти обстоятельства ставят нас лицом к лицу с важнейшей истиной.

Общеизвестный факт, что геморрой возникает из-за ослабления эластичности стенок прямой кишки и расширения вен нижнего отдела кишки. Исцеление геморроя сыроедением является доказательством того, что за счет замены дегенерировавших клеток организма активными с современем стенки кишечника и кровеносных сосудов постепенно обновляются, приобретая необходимую эластичность и упругость. . Еще важнее то, что этот процесс происходит одновременно в кишечнике, желудке, венах, капиллярах и нервах, во всех без исключения органах и железах. Другими словами, расстроенный и больной организм доказательно восстанавливается новым набором молодых, специализированных и здоровых клеток. Увеличение сексуальной силы за счет сыроедения станет неожиданностью для всех, хотя в сексуальной активности нашим твердым принципом должна быть строгая умеренность. В спорте сыроеды устанавливают новые и невиданные рекорды. Именно здесь можно найти давнюю мечту алхимиков — эликсир жизни. Это не магические эффекты, получаемые за несколько часов с помощью лекарств, а фундаментальные процессы лечения болезней путем восстановления всего организма.

При условии, что клетки органа или железы израсходованы не полностью, естественное питание позволяет им восстановить необходимый состав клеток путем рождения новых клеток и в то же время избавиться от наличия больных и бесполезных клеток. Но совсем не существует средств вернуть истощенный орган, например, разрушенный зуб, в прежнее состояние.
Именно поэтому в вопросах здоровья промедление опасно.

Человек, едящий приготовленное, живет за счет работы от одной пятой до одной десятой части своих органов и желез, и тем не менее, пока он способен стоять на ногах, он считает себя здоровым. А уже того, опасность быть лишенным

Machine Translated by Google

даже эта одна десятая часть постоянно висит над ним, как дамоклов меч, особенно когда он несколько раз «хорошо» обедал.

Исследования цитологов показывают, что в организме человека, кроме индолентных клеток, обнаруживаются различные многоядерные гигантские клетки (поликариоциты), безъядерные клетки увеличенного размера (мегакариоциты) и другие виды дегенеративных клеток. Такие клетки «в норме» присутствуют во всех органах и железах и даже в кровотоке у тех, кто ест приготовленную пищу. Ученые-исследователи, которые видят эти и множество других отклонений в органах всех пищевых наркоманов, вынуждены рассматривать их как «нормальные» или «естественные» явления.

Натуральные продукты питания не остаются в органах пищеварения более нескольких часов и независимо от того, переварены они или нет, покидают организм обычным путем, тогда как приготовленные продукты, особенно полученные из животных источников, задерживаются в пищеварительном тракте в течение трех лет. или четыре дня, иногда неделями. Хорошо известен тот факт, что сразу после смерти клетки животных начинают разлагаться, выделяя при этом большое количество различных ядовитых веществ. Поэтому на столе вареного едока нет ядовитых продуктов животного происхождения. Неудивительно, что после пребывания в животе человека в течение трех-четырех дней при температуре 38°C. продукты животного происхождения полностью превращаются в ядЫ. Иногда этот процесс заходит до такой степени, что только после того, как они разрушили стенки кишечника и смешались с значительными количествами гноя, слизи и крови, им удается выйти из организма. На вторые сутки больной жалуется на небольшое расстройство в работе желудка. Врачи рекомендуют использовать повареннуюсоль, чтобы предотвратить появление таких гнилых явлений, как если бы они хотели превратить человеческий живот в бочку с соленым мясом. Доверчивые люди наивно полагают, что все, что охотно принимает желудок, не может быть вредным; тогда как полированный рис, белый хлеб или сахар, которые являются наиболее вредными из всех пищевых продуктов, не вызывают немедленной реакции в желудке. Некоторые даже задаются вопросом, какую связь может иметь питание с глазами, кожей или нервами, как если бы любая часть тела могла выполнять свои функции без сырья. Итак, какое вещество можно найти в

Machine Translated by Google

белый хлеб, сахар или топленое масло, которые могли бы дать свет глазам или организовать чудесную работу нервов? Люди выдвигают все возможные гипотетические догадки для объяснения причин нервных заболеваний, но не обращают ни малейшего внимания на самый существенный фактор — свойства сырья, подаваемого в нервы.

Устойчивость человека к инфекционным заболеваниям ослабевает От поколения к поколению

Утверждения о том, что опасность инфекционных заболеваний устойчиво возрастает. снижение ошибочны. Из-за употребления в пищу приготовленной пищи человеческие клетки постепенно утратили способность сопротивляться микробам, что еще хуже, продолжают терять эту силу из поколения в поколение.

В этой связи их осталось бы процитировать несколько отрывков из книги «Патологическая анатомия и патогенез болезней человека» выдающегося советского учёного И. В. Давыдовского, опубликованной в 1956 году.
По его словам: «Существует ряд инфекций, свойственных homo-sapien (антропонозам), которые на самом деле не встречаются у животных, в том числе у наиболее развитых человекообразных обезьян. Ученым либо не удается вызвать у них экспериментальные примеры этих инфекций. или же им удается получить очень отдаленные сходства лишь с некоторыми из них (тиф, холера, малярия, менингококковый менингит, грипп, корь, желтуха, дифтерия, скарлатина, пневмония, ревматизм, сепсис, гонорея, фурункулез, аппендицит и т. д.). на).

«Зоонозы и орнитонозы (болезни животных и птиц), вызывающие
Встречаются у людей, такие как гидрофобия, энцефалит, бруцеллез (мальтийская лихорадка), орнитоз, оспа, чума, туляремия, сибирская язва, трихинеллез и другие, имеют, как правило, свои особые симптомы, свойственные человеку, тогда как у животных иногда они демонстрируют лишь очень отдаленные воспроизведения этих симптомов».

Таким образом, оказывается, что все животные, включая предков человека, обезьян, не только не заражаются специфическими человеческими инфекциями, но даже не реагируют на преднамеренные попытки ученых-исследователей заразить их этими болезнями в экспериментальных целях. В отличие,

Machine Translated by Google

существуют бактерии, свойственные животным и птицам, но не поражающие их нормально, хотя они постоянно присутствуют в их органах. Однако, передавая сыр человеку, эти самые бактерии заражают его самым ужасным и губительным образом. К этому надо добавить тот факт, что животные невосприимчивы ко всем хроническим заболеваниям.

В чем причина такого поразительного контраста? Что отличает здесь человека от животного, как не его привычка питаться по законам «цивилизации», а затем неторопливо сидеть за столом, скрестив ноги? Представьте себе, что было бы, если бы в один из таких прекрасных дней корова вздумала стать «цивилизованной», как человек, есть свой корм, сваренный в котле, а, заболев, притвориться, что причины были неизвестны. Тогда, если кто-то предложит ей попробовать питаться сырой травой, она должна выразить опасение, что ее тело привыкло к приготовленной пище, и сырая трава может ей навредить. Представьте себе также, какой была бы корова сегодня, если бы она ела варену ютраву в течение тысяч лет, ни на мгновение не задумываясь сь о том, что то, что она делает, было неестественным поступком. Однако именно в такое положение оказались сегодняшние фанатичные поклонники мяса.

Борьба с инфекционными заболеваниями идет полностью ошибочная точка зрения. Снижение смертности от инфекционных болезней достигнуто не за счет усиления сопротивляемости организма, а за счет смягчения внешних условий, способствующих распространению инфекций. Современем сила сопротивления человека настолько ослабла, что если убрать удобства современного жилья, централизованного водоснабжения, городской канализации, изоляции больных и т.п. и вернуться к условиям, существовавшим 200 лет назад, человечество будут уничтожены различными эпидемическими заболеваниями в течение нескольких лет.

Во всяком случае, даже сегодня аутоинфекции, например, вызывающие катаральные состояния развиваются быстро и становятся неизбежной катастрофой для всего кулинарного человечества. Воспользовавшись слабостью клеток ложного человека, безобидные микроорганизмы становятся

Machine Translated by Google

довольно вредно. Давыдовский пишет: «В свете современных данных об изменчивости бактерий мы должны считать вполне близким к реальности положение о том, что болезнетворные бактерии могут образовываться из так называемых непатогенных бактерий. Так, бациллы брюшного тифа, паратифа и дизентерии могут происходить из кишечных палочек, настоящие дифтерийные палочки могут развиваться из ложных .Такие метаморфозы могут иметь место у всех разновидностей кокков, у анаэробов, у чумных и туберкулезных палочек и у других микроорганизмов.
Особенно реально аутоинфицирование за счет обычных обитателей человеческого организма, кожи и слизистых оболочек».

При очень многих инфекционных заболеваниях признаки инфекции отсутствуют. Вообще говоря, всякая инфекционная болезнь сначала возникает в крупном организме какого-нибудь немощного человека, а затем передается другим людям. В действительности каждый такой организм представляет собой опасную фабрику по размножению и распространению болезнетворных бактерий. Такой фабрики не найти среди сыроедов. Так мир сыроедов навсегда будет свободен от всех инфекционных заболеваний.

Взгляды Давыдовского на аутоинфицирование можно резюмировать следующим образом: «Основными областями нашего организма, где развиваются процессы аутоинфицирования, являются: горло, миндалины, червеобразный отросток, толстая кишка, конъюнктива, бронхи и Аутоинфекционные заболевания: катар носа, фарингит, колит, дизентерия, бронхит, пневмония, цистит, пиелит, нефрит, конъюнктивит, воспалительные поражения кожи,

фурункулы, карбункулы, отиты, холециститы, остеомиелиты, послеродовые эндометрит и так далее. По данным ФГ
Баринского (1949), только в 50 процентах всех случаев скарлатины и в 15 процентах дифтерии можно установить непосредственный контакт. Другими словами, в подавляющем большинстве случаев дифтерии нет никаких доказательств того, что заражение имеет внешние источники. Опять же, данные Т. Е. Болдырева (1949) показали, что 53% случаев брюшного тифа имеют нея сное происхождение. Роль экзогенных инфекций постепенно снижается, уступая место эндогенным инфекциям. Без всяких

Machine Translated by Google

сомнения, в будущем окажется, что главную роль действительно играют аутоинфекции, тем более что мы еще не обладаем в полной мере необходимыми знаниями, которые позволили бы нам объяснить сущность физиологических механизмов и условий, изменяющих нормальный симбиоз клеток и бактерий переходит в состояние инфекции.

«Что касается этиологии инфекционных болезней, мы должны отказаться от представления, возникшие во времена Коха, Эрлиха и Пастера о «патогенной» природе микроорганизмов внешней и внутренней среды. В полном смысле слова патогенны не сами бактерии, а те физиологические соотношения, которые существуют в данном организме в данный момент и органически связаны с нарушениями в его регуляторных системах и нервных механизмах. Особых «патогенных» микробов в природе не существует; однако нет конца факторам, которые способствуют восприимчивости у обычно резистентных субъектов, и наоборот».

Из всего этого мы можем сделать только один вывод. Истинной причиной инфекционных заболеваний является не микроб, а нарушение состояния нормальных биологических процессов организма. Микробы существовали всегда, существуют и будут существовать вечно. Кампания по их уничтожению и уничтожению является чистым безумием. В результате закрытия глаз на истинные причины болезней органическая сила сопротивления человека постепенно снижается до такой степени, что люди больше не ждут заражения извне, а поддаются бактериям, кишащим внутри их тел. . Ибо в человеческом организме те самые бактерии, которые не способны причинить никакого вреда даже самым подлым животным, сталкиваются лицом к лицу со слабыми, никчемными, бездействующими клетками, образовавшимися из мяса, хлеба, масла и сахара. Неудивительно, что они просто нападают на эти клетки и жадно их пожирают. Разумный человек должен очистить свой организм от каждой из этих бесполезных клеток, после чего ни один микроб не посмеет приблизиться к молодым, крепким и сильным клеткам, которые возникнут из благородных фруктов, орехов и злаков. В этом, действительно, заключается «суть физиологических механизмов и условий, изменяющих нормальную жизнь».

Machine Translated by Google

с имбиоз клеток и бактерий в с ос тоя ние инфек ции», объя с нения которому Давыдовс кий дать не может.

Роль антибиотиков как терапевтичес ких с редс тв временна и обманчива. Люди пос тепенно разочаровываются в них .
Нейтрализуя на короткое время воздей ствие бактериальной активнос ти, они ос лабля ют клетки и рас чищают путь для более с ильных инфек ций в дальнейшем.

У меня с амый интимный опыт применения антибиотиков. В результате дефиц ита ес тес твенног о питания мои дети вс ег да с традали от нерег уля рной, пос тоя нной лих орадки, вызванной аутоинфек цией и аутоинток с икац ией, причем их температура обычно колеблетс я в пределах 37,8°С. и 38 °С . Я отвез с ына в Париж и поруч ил ег о заботам с амых выдающих с я тамошних «с пец иалис тов». К с ожалению, бес поря дочными экс периментами с антибиотиками они подня ли температуру до 40-41°С. и, выродив ег о с ердц е и почки, они наконец убили ег о, не с умев диаг нос тировать ег о болезнь.

Точно то же с амое произошло и с моей дочерью, но с до с их пор еще больш ее нас илие, два г ода с пус тя . Я помес тил ее в детс кую юбольницу Аншарх оэ (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) в Г амбург е, г де доктор Вольфг анг Тилинг проводил над моим бедным ребенком с амые бес человечные экс перименты. К аждый день он брал ог ромное количес тво крови, которую подверг ал различным лабораторным ис с ледования м или вводил дес я тка м бедных крыс и кроликов, делая вид, что, размножая бактерии, он х очет определить нас тоя щий орг анизм, ответс твенный за болезнь, но который он не с мог определить это в х оде с воих необычных клиничес ких обс ледований. Чем выше поднималас ь температура у моег о ребенка, тем больше были дозы назначаемых антибиотиков и тем разнообразнее были их разновиднос ти. С увеличением дозы антибиотиков температура поднималас ь вс е выше и выше, пока не колебалас ь непрерывно в пределах 39°С. и 41°С. и признаки нефрита с тали резко выраженными. С воими «научными» с редс твами он у с корил развитие болезни, с ократив ее «нормальную» продолжительнос ть с четырех лет до с рока вс ег о лишь в один мес я ц . Он с читал ребенка болваном и запуг ивал нас ложным убеждением.

Machine Translated by Google

что, если бы ей не дали кортизон или не сделали внутреннюю биопсию, она не прожила бы больше недели.

Именно в те дни я наткнулся на немецкую книгу Бирхер-Беннера. трактат под названием «Пищевые болезни» («Ernahrungskrankheiten», Erster Teil, 1933). Я немедленно забрала дочь из этой больницы и доверила ей заботу о естественном питании. По мановению волшебной палочки температура моего ребенка упала в район 37°-37,5°С. а количество мочи увеличилось с 200м1 до двух литров в день. Через неделю она поднялась на ноги и пошла через комнату, чтобы открыть дверь этому бессердечному доктору, который онемел от оцепенения и так боялся позора, что под тем или иным необоснованным предлогом отказался дать мне копии больничных документов. записи и клинические обследования .

Если бы я продолжал кормить ребенка чистой сыроедением, она сегодня наверняка была бы жива. Но в то время я рассматривал сыроедение как лечебное средство и все еще верил в искусственные витамины. Чтобы ближе познакомиться с системой питания частной клиники доктора Бирхера Беннера, я отвез девочку из Гамбурга в Цюрих и продержал ее в этом санатории 23 дня . Я могу здесь, кстати, упомянуть, что, к сожалению, после смерти доктора Бирчера Беннера, его система питания была значительно изменена за счет введения приготовленной пищи, молочных продуктов, витаминов и других лекарств.

Во всяком случае, воодушевленный быстрым улучшением ее состояния , я подумал, что можно восстановить ее здоровье частично с помощью сырого питания , частично с помощью приготовленной пищи и искусственных витаминов. Так или иначе, нам удалось продлить ей жизнь всего на четыре года.

Я сама являюсь ярким примером победы человека над аутоинфекцией. Более 20 лет я страдал хроническим бронхитом до такой степени, что несколько раз в году неизменно ложился в постель с жесточайшими приступами простуды. Однако сыроедение все изменило, и хотя последние десять лет я спал под открытым небом круглый год, иногда в промозглый зимний мороз в 15 или 16 градусов, а микробы все еще были на своих местах ,

Machine Translated by Google

ни разу я не кашлял и не чувствовал ни малейших признаков простуды. Добавлю кстати, что сон зимой на открытом воздухе не требует особого геройства. Все, что нужно, — это хорошо прикрыть тело и держать лицо открытым для свежего воздуха. Кроме того, важно отказаться от приготовленной пищи, чтобы устранить причины бессонных ночей и постоянного катания в постели.

Рак – результат крайней дегенерации клеток

Как и в случае со всеми другими заболеваниями, причинами рака также являются довольно легко объяснить в свете законов природы.

Цитологи провели огромное количество исследований, чтобы обнаружить различия между структурами нормальных и раковых клеток. Вообще говоря, они обнаружили, что раковые клетки — это клетки довольно распространенных типов, лишенные необходимой структуры и способности выполнять какую-либо полезную работу. Единственное их предназначение — пожирать белки (строительный материал) и размножаться.

Как мы знаем, клетки ложного человека обладают точно таким же качества. Существует только одна степень различия между дегенерацией, которой подвергаются клетки ложного человека и клетки рака. Что касается местоположения, то в определенных обстоятельствах настоящему человеку удается держать под контролем клетки ложного человека. Он распределяет их по свободным пространствам своего организма, заполняет ими пустые полости, располагает их под кожей, смешивает их со своими нормальными клетками и таким образом, по крайней мере на время, сохраняет чувствительные органы и системы организма. его тело освобождается от опасности их давления.
Каждый может увидеть невооруженным глазом огромную массу ложного человека, иногда достигающую веса 60-70 килограммов. Если бы несколько килограммов этой массы поместили в какую-нибудь железу или орган, деятельность данной железы или органа наверняка была бы парализована под возникающим давлением. Именно таким образом рак ставит крест на жизни человека.

Клетки ложного человека, как и клетки рака, получили название существование посредством пищи, приготовленной на кухне для

Machine Translated by Google

Основная цель - выступать в роли злых потребителей такой пищи. Благодаря защитным усилиям настоящего человека клетки ложного человека не способны полностью усвоить огромные количества неестественных веществ, которые вводятся в организм через канал зависимости, и, следовательно, значительная часть этих веществ безцельно теряется. сгорая и превращаясь в избыточное тепло. Чтобы свободно потреблять эти чрезмерные массы пищи, клетки ложного человека стремятся обрести независимость, поселиться в любой желаемой местности и наесться досыта. Когда один или несколько из них преуспевают в своих усилиях, они начинают с невероятной скоростью пожирать пищу, предложенную им их жадным хозяином. Так, начиная с одной-двух ничтожных клеток, возникает чудовище, которое держит все человечество в тисках своего смертельного ужаса.

Ни в одном из многочисленных патологических процессов мы не встречаем подобного случая, когда из миллиарда клеток только одна или две клетки поддаются заболеванию

Проницательный человек, которому хватает проницательности, чтобы заняться своей ум с фундаментальными проблемами, не может не задаться вопросом о глупых вопросах, на которые ученые-исследователи тратят свое время, деньги и энергию Для объяснения возникновения рака они перечислили около 400 различных канцерогенных агентов, которые, за исключением пищевых факторов, не имеют ни малейшей связи с основными причинами канцерогенеза. Каждый человек должен задать себе такой вопрос: «Допустим, что все яды, лучи, хронические раздражения, травмы, ожоги, вирусы, никотин, смолы и множество других агентов могут, как вредные факторы, быть в состоянии лишить клетки их сложного комплекса. структуру и их способность к работе, или повреждать, истощать, раздавливать и убивать их, но какими возможными средствами они могли бы вызвать в одной или двух клетках такую огромную силу размножения, которая позволила бы им за очень короткий промежуток времени время опрокинуть, а затем и вовсе разрушить все чудесное здание человеческого тела во всей его полноте?»

Эту ужасную силу старательно готовит, запекает, подготавливает и дарит чудовищу сам владелец организма для его

Machine Translated by Google

с обственное окончательное разрушение. Рак я вля ется живым доказательством крайней дег енерац ии клеток и неизбежным результатом неес тес твенног о питания .

В х оде с воих ис с ледований ученые с нова и с нова с талкиваются с реальными причинами рака. Они держат в руках неопровержимые доказательс тва, некоторое время рас с матривают их и даже подтверждают их , но вс я кий раз,ког да на обс уждение вс тает вопрос об изменении г ос подс твующих с ис тем питания , они в ужас е закрывают г лаза, как будто пораженные г ромом, и не ос тановившись ни на минуту, они брос аются наутек, потому что НЕ ЖЕЛАЮТ видеть в с воих привычках питания что-либо противоес тес твенное. В част ности, НЕ ЖЕЛАЮТ критиковать х леб, который они едя т и который издавна с читали с вя тыней, не задумывая с ь ни на мг новение о том, что к тому времени, как он попадает на с тол, он с нова и с нова ос квернялся по средс твом измельчения ., прос еивание, замес и выпекание.

Ц итолог и отчетливо видя т, что рак возникает благ одаря клеткам, лишенным с пец иализированных с труктур и функц иональных возможнос тей, однако, по их мнению, вс е клетки так называемог о здоровог о человека (даже ес ли они я вля ются продуктом неес тес твенног о питания) в первую очередь полнос тью развитые и с овершенные клетки, которые впос ледс твии лишаются с воих нормальных с войс тв под воздей ствием некоторых канц еров енных аг ентов. Друг ими с ловами, отс утс твие надлежащих мех анизмов завода, дефекты ег о производс тва с вя заны с о вс еми с лучайными факторами, но не имеют никак ог о отношения ни к пос тавля емым на этот завод с троительным материалам, ни к х арактеру и качес тву с ырья . материалы, необх одимые для производс тва. Они НЕ Х ОТЯТ ВИДЕТЬ, что орг аны вс ех , кто ест варену юпищу, пос тоя нно наводнены милли ардами клеток, утративших с вои надлежащие с труктуры и функц ии. Теперь я проц итирую нес колько отрывков из книг и К аудри «РАКОВЫЕ КЛЕТКИ», из которых читатель я сно увидит, нас колько я сны и очевидны ис тинные причины рака.

рак ес ть.

К аудри пишет (с тр. 11): «По сле полной или ч ас тичной утраты с пец иализированной функц ии с воих предшес твенников раковые клетки теря ют в равной мере с труктурные ос обеннос ти, которые делают эту конкретную функц ию

Machine Translated by Google

возможный. Структура не может поддерживаться при отсутствии функции, так же как функция не может поддерживаться при отсутствии соответствующей структуры». Каудри забыл добавить самую очевидную истину, благодаря которой тайна рака была бы разгадана раз и навсегда.

А именно, для поддержания структуры и функционирования необходимы сырьевые материалы, и когда это СЫРЬЕ преобразуется в ПРИГОТОВЛЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ни структура не сохраняется, ни функция.

Что касается нормального роста клеток, Каудри цитирует Раша следующим образом: «Нормальные первичные клетки содержат множество потенциальных механизмов, которые в конечном итоге определяют дифференцировку. Эти механизмы становятся функционально активными, когда составляющие достигают определенных количественных уровней» (стр. 15). Во время трансформации в рак «канцерогены вызывают изменение одной или нескольких специальных функций клетки. Возникающие в результате изменения передаются по наследству». Но «клеткам, пострадавшим от таких наследственных изменений, может потребоваться дополнительная потеря дополнительных факторов, прежде чем они станут полностью автономными новообразованиями» (стр. 17) Рак не возникает из полностью развитых и специализированных клеток. «Яйцеклетка и сперматозоид представляют собой высокодифференцированные клетки, которые не становятся злокачественными и не вызывают раковых заболеваний, состоящих из сперматозоидов или яйцеклеток, размножающихся без обычных ограничений и вторгающихся на территории, принадлежащие нормальным, хорошо ведущим себя клеткам» (стр. 333).

Основная деятельность раковых клеток — охота за азотистыми веществами, пожирание животных белков, высвобождение аминокислот, синтез аномальных белков и совершение различных других подвигов аналогичного характера. Рак рассматривался как «действующий как «азотная ловушка», удаляющая аминокислоты из организма, не допуская сколько-нибудь заметного возврата в них» (стр. 39). Далее говорится (там же): «Азотистый метаболизм злокачественных клеток, по-видимому, осуществляется путем отбора из хорошо ведущих себя клеток, служащих организму должным образом, материалов, в которых они остро нуждаются». Загадка была бы легко решена, если бы слова «крайне необходимо» заменить словами «КРАЙНЕ БЕСПОЛЕЗНО И ВРЕДНО». Кристенсен и Хендерсон (1952) считали превосходство по аминокислотам

Machine Translated by Google

накопление клетками карциномы является «важным фактором роста и размножения неопластических клеток у истощающегося животного» (там же). По их мнению, животное истощается не из-за отсутствия натуральных продуктов питания, а из-за дефицита количества аминокислот.

Раковые клетки непрерывно синтезируют белки. Каудри пишет (стр. 152): «Часто считается, что злокачественное новообразование связано с аномалией синтеза белка и возможным образованием аномальных белков. Существует непрерывный общий синтез белка и нуклеопротеина, дающий новое клеточное вещество в растущих опухолях, в то время как синтез этих материалы в нормальных нерастущих тканях уравновешиваются эквивалентным распадом». В другом месте он цитирует Касперсона (1950): «Между клеткой злокачественной опухоли и нормально растущей клеткой, по-видимому, существует фундаментальное различие в отношении развития системы образования белка. В клетке злокачественной опухоли действует внутриклеточный тормозной механизм, которая в норме ограничивает деятельность белкообразующей системы, более или менее перестала функционировать, что приводит к специфическим изменения мцитохимической картины» (с. 10-102). Стоит ли подчеркивать, что речь идет не о белках, полученных из винограда или яблок, а о белках, приготовленных или запеченных на кухне и отве

Дальнейшие научные исследования показали, что количество Содержание жиров в раковых клетках выше нормы, а содержание витаминов и минералов ниже нормы.

Каудри признает, что «клетки, злокачественные и другие, представляют собой почти непостижимо сложные маленькие особи. Возможно, каждая из них может иметь до 10 000 различных биохимических компонентов, от неорганических ионов до самых сложных белков и нуклеопротеинов, которые прямо или косвенно взаимодействуют друг с другом. ...баланс активностей в живой клетке, то есть общее явное выражение жизни клетки, в любой момент времени должен быть функцией очень сложных кинетических взаимодействий между этими материалами. Чтобы полностью определить состояние любой клетки, нужно необходимо будет описать в кинетических терминах множество задействованн

Machine Translated by Google

используя несколько переменных одновременно, мы можем получить лишь очень ограниченное представление обо всей сложной ситуации. Огромные трудности представляют математические формулировки, имеющие дело с 4-5-компонентными системами, не говоря уже о тех, которые имеют дело с тысячами переменных» (стр. 151-152). Таким образом, наши учёные, в чьих руках находится судьба всего человечества, знают бесконечно мало о. Однако, несмотря на скудность своих знаний, они игнорируют природу, создавшую эти сложные клетки, и заставляют людей верить, что посредством собственных точных вычислений они могут определить точные качественные и количественные требования этих сложных клеток. клетки в отношении белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и так далее.

Они доходят даже до того, что сначала пренебрегают мудростью главного инженера, не одобряя того, что он предписал, а затем изготавливают на своих заводах различные вещества и предлагают их нам. Пусть читатель сам решит, смешны или плачевны их действия.

Ученые-исследователи собрали значительные доказательства того, что бережливость или ограничения в питании предотвращают или, по крайней мере, ограничивают заболеваемость и рост рака. Во время Первой мировой войны в условиях жесткого нормирования продуктов питания, действовавшего тогда в Дании, России, Германии и Австрии, смертность от рака была меньше, чем после отмены нормирования в конце войны. По мнению Хиндхеде (1925), этому последующему увеличению смертности способствовало перекармливание.

Каудри приводит примеры экспериментов, проведенных на животных: «Маккей (1947) отдает должное Мореску (1909) за расширение работы более ранних британских исследователей, стремившихся показать, что ограничения в питании предотвращают или замедляют рост опухолей у животных. Саркомы, пересаженные Мореску мышам, потребляли примерно пропорционально количеству получаемой пищи. Мыши на ограниченной диете жили дольше, и трансплантация опухолей им была сложнее, чем полноценным мышам.

«Маккей и его коллеги провели весьма замечательные исследования по крысы отстали из-за снижения калорийности рациона до уровня, достаточного для поддержания, но недостаточного для роста. Таким образом, была проведена одна группа

Machine Translated by Google

молодые более 700 дней, а другие более 900 дней, не позволяя им дорасти до зрелости, несмотря на то, что средняя продолжительность жизни этого вида крыс в обычных условиях составляет около 600 дней. При достаточном количестве калорий умственно отсталые крысы взрослеют и могут жить в общей сложности 1400 или более дней, что в два раза превышает нормальную продолжительность жизни» (стр. 394-395). Опять же, по данным Маккея, Сперлинга и Барнса (1943), «развитие опухолей было ничтожно мало у крыс, запаздывающих в росте до тех пор, пока им не позволили достичь зрелости» (с. 396). Какие чудесные результаты не были бы получены, если бы этих крыс кормили на ограниченной диете, состоящей исключительно из сырых продуктов.

Дальнейшие эксперименты показали, что у 198 крыс, получавших «нормальную» диету, развилось 150 случаев опухолей, тогда как у 200 отсталых крыс — животных, частично лишенных так называемой нормальной диеты, — всего 38 опухолей. диета, которая сеет такую безжалостную резню и сокращает продолжительность жизни в несколько раз?

В разное время предпринимались попытки выяснить взаимосвязь между массой тела и смертностью от рака на основе статистики страхования жизни. В 1913 году совместный комитет Ассоциации медицинских директоров по страхованию жизни и Актуарного общества Америки рассмотрел 774 672 полиса, приобретенных мужчинами в возрасте 20–62 лет. Затем выяснилось, что среди мужчин, застраховавшихся в возрасте 30–44 лет, уровень смертности от рака составлял для людей с избыточным весом 37, для людей со стандартным весом 32 и для людей с недостаточным весом 24, рассчитанных на 100 000 человек. Для старшей группы 45 лет и старше

соответствующие показатели составили 156, 144 и 120 соответственно. Согласно отчетам Union Central Life Insurance Company, проанализированным в 1932 году, уровень смертности от рака был следующим: от 25 и более процентов избыточного веса до 50 процентов пониженного веса: 143, 138, 121, 111, 114 и 95, цифра 111 относится к «нормальному» весу. Еще совсем недавно, по данным Статистического бюллетеня Столичной компании по страхованию жизни (1951 г.), смертность мужчин с избыточным весом от сердечно-сосудистых заболеваний почек

Machine Translated by Google

было вдвое меньше стандартного, а от диабета — примерно в четыре раза больше стандартного. Это щедроты, которые ложный человек дарует человечеству.

Между 1900 и 1950 годами рост смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и рака в Соединенных Штатах Америки был следующим. За 50 лет уровень смертности от рака увеличился с 64 до 139,6 на 100 000 населения, а от сердечно-сосудистых заболеваний — с 244 до 478,1. В целом в 1950 г. из 803,9 смертей на 100 тыс. населения от десяти ведущих причин на сердечно-сосудистые заболевания и рак прихо дилось 617,7. Еще более значительными являются последние доступные данные, относящиеся к 1964 году. Уровень смертности от рака в настоящее время возрос до 151,3, а смертность от сердечно-сосудистых заболеваний выросла до 508,6, что дает общую цифру 659,9 из 939,7 от всех случаев. причины. Таковы поразительные результаты «прогресса» медицины; шокирующий результат множества врачей, больниц и лекарств; неизбежные продукты «облагораживания и очистки» пищевых продуктов. Можно себе представить положение дел, если нынешний «прогресс» продолжится еще 50 лет.

Согласно официальной статистике Соединенных Штатов Америки за 1964 год, только 1,4 процента от общего числа смертей были вызваны «симптомами, старением и нечеткими состояниями». В этой категории старость, конечно, является всего лишь предположением, потому что среди тех, кто потребляет приготовленную пищу, никто не доживает до старости. А в действительно цивилизованных условиях ! если не считать несчастных случаев и несчастных случаев, все человечество умрет в глубокой старости.

Среди диких животных в естественной среде возникновение рака неизвестно. Однако после того, как содержащиеся в неволе обезьяны получали дегенерированную пищу в течение длительного периода времени, можно было наблюдать одну или две опухоли, напоминающие рак. «Единственная большая группа организмов, у которой полностью отсутствуют доказательства случайного возникновения рака, обитает в глубинах океана», — заявляет Каудри (стр. 196). Это потому, что разрушительные руки человечества еще не

Machine Translated by Google

дошел до них . Их иммунитет тем более замечателен, что их мир гораздо больше нашего как по площади, так и по численности населения .

Как мы уже говорили, в ходе своих исследований учёные сталкиваются лицом к лицу с основными причинами рака, смотрят на них и подтверждают их , и всё же проходят мимо них с полным безразличием, как если бы их поиски были чем-то другим. «Идея о том, что некоторые пищевые компоненты, потребляемые в чрезмерных количествах или в результате их отсутствия , могут вызвать рак у человека, получает распространение из другого источника.

Экспериментальные изменения в рационе животных могут сделать все возможное. разница в последующем наличии или отсутствии рака» (стр. 220).

Они даже непосредственно воспринимают воздействие натуральных продуктов питания . Каудри высказывается по этому вопросу совершенно ясно: «Наконец начинает проявляться тот факт, что у некоторых животных предрасположенность к развитию опухолей меньше, когда их кормят натуральной пищей, чем когда их кормят высокоочищенными продуктами. Сильверстоун, Соломон и Танненбаум (1952) наблюдали, что у самцов мышей DBA на диете Purina Laboratory Chow, состоящей в основном из натуральной пищи, развивалось меньше доброкачественных гепатом, чему других на диете, состоящей из полуочищенных компонентов, в основном, казеина, кукурузного крахмала, частично гидрогенизированного хлопкового масла, синтетических витаминов и смеси соли.Кроме того, полуочищенная диета, которую давали самцам мышей С3Н, способствовала развитию доброкачественных гепатом.Различия в развитии опухолей коррелируют с заметными различиями в потреблении калорий, массе тела или пропорциях белков, жиров, витаминов и минералы в рационе. Авторы осторожно отмечают, что не следует предполагать, что другие типы опухолей реагируют по-другому" (стр. 403-404).

«Энгель и Коупленд (1952) обнаружили, что у отъемленных крыс AES и Sprague Dawley, получавших натуральную пищу (их обычный рацион), развивалось меньше опухолей молочной железы, вызванных канцерогеном 2-ацетиламинофлуореном, чем у тех , кто получал полуочищенную диету. Разница была значительной» (стр. 404).).

Machine Translated by Google

Читатель, несомненно, наблюдал, какую пищу дают подопытным мышам: высокоочищенные материалы, такие как казеин, крахмал, хлопковое масло, синтетические витамины и соли. Ученые-исследователи ошибочно называют смесь этих веществ «нормальной диетой». Они собирают с полей мышей, на 100 процентов свободных от рака, и запирают их в клетки, обращаются с бедными созданиями как с «нежными» детьми, скрещивают их друг с другом, кормят «нормальной пищей» и через несколько поколений превращают в то, что они называют «чистыми инбредными линиями мышей».

По их словам, эти «инбредные линии мышей» находятся в особом патологическом состоянии, при котором до 80 процентов некоторых линий подвержены «спонтанным» опухолям «неизвестных причин». Все любители приготовленного мяса находятся в одинаковом патологическом состоянии.

Давайте теперь посмотрим, способны ли учёные извлечь что-нибудь полезное. выводы из приведенных выше поразительных фактов. Ответ, к сожалению, отрицательный. Действительно, Каудри изо всех сил старается отвергнуть наиболее ценные данные, чтобы кто-нибудь из его читателей не оказался настолько глуп, чтобы подумать об отказе от того или иного из бесчисленных разновидностей еды и напитков, которые обычно считаются атрибутами цивилизации. Вот что он говорит: «Необходима осторожность при изучении данных о раке человека на животных, особенно в отношении диеты. Человек, за исключением случаев, близких к голодной смерти, является всеядным едоком, привыкшим к употреблению в пищу большого разнообразия продуктов. собраны со многих концов света, тогда как животные приспособлены к довольно единообразному и простому питанию местного происхождения» (с. 220). Пусть читатели сами судят, в каком огромном заблуждении находится автор.

«Если искусственно усилить наследственную предрасположенность к раку у этих изолированных, изнеженных и защищенных, близкородственных линий мышей, то как же тогда на самом деле у них возникает рак?» - спрашивает Каудри (стр. 350), не имея возможности найти ответ на вопрос.

«Признание сильной органоспецифической наследственной предрасположенности у некоторых линий мышей подчеркивает наше незнание природы канцерогенов, к которым чувствительны клетки. Эти мыши ведут очень защищенное существование в клетках. Их обычно держат в кондиционированных помещениях.

Machine Translated by Google

комнаты, и их рацион удивительно постоянен. Они не подвергаются воздействию каких-либо известных физических, химических или биологических канцерогенов» (стр. 349-350). Каудри сознательно закрывает глаза на то, что настоящие физические, химические и биологические канцерогены — это те самые условия, которые он сам создал для этих бедных мышей. К ним относятся лишение их естественной среды обитания и питания, изоляция и запирание в укромных клетках, укрытие, уход и защита, искусственное инбридинг, содержание в кондиционированных помещениях и кормление казеином, кукурузным крахмалом, хлопковым маслом, синтетические витамины и соли.

В другом месте Каудри приводит две таблицы экспериментальных данных, чтобы показать изменения в развитии рака за счет изменения (а) пищевого белка и незаменимых аминокислот и (б) пищевых витаминов группы В. Затем он делает следующие комментарии: «Витамины и незаменимые аминокислоты могут изменить возникновение рака... Объяснить эти и другие результаты сложно. Не следует предполагать, что конкретное пищевое вещество в дефиците или избытке действует непосредственно на ткань, в которой происходят неопластические изменения» (с. 401). Это явное неприятие имеющихся данных. Это равносильно утверждению, что удовлетворительная или неудовлетворительная работа фабрики не должна иметь какой-либо связи с гармонией или дисгармонией поставляемого нанее сырья.

«Было бы совершенно преждевременно разрабатывать какую-то профилактическую диету для человека на основе этих результатов, как справедливо предупреждал Гринштейн (1947)», — пишет Каудри, а затем добавляет: «Во-первых, продолжительность жизни человека намного длиннее, чем у этих людей. подопытных животных, что соблюдение такой гипотетической диеты было бы неосуществимо в течение многих лет, составляющих в некоторых случаях почти четверть века, периодов латентного канцерогенеза» (с. 401).
Тем не менее, «длительное недоедание животных определенно снижает частоту возникновения некоторых видов спонтанных опухолей» (стр. 429).

«Имеющиеся данные касаются главным образом заболеваемости опухолями, а не темпы их роста после того, как они начали работу. Немногочисленные случаи в

Machine Translated by Google

рос т к оторых модифиц ируетс я диетичес кими факторами, я вля ются недос таточными доказатель ствами, на к оторых можно ос новывать какие-либо терапевтичес кие меры при нынешнем с ос тоя нии наших знаний» (с тр. 402). Нам кажетс я , что К аудри не заинтерес ован в с нижении заболеваемос ти опух оля ми; он заинтерес ован тольк о в проблеме поис ка терапевтичес ких мер для лечения рака, и то не пос редс твом ис правления наших пищевых привычек, а с помощьютой или иной причудливой таблетки.

Интерес но знать, к ог да и г де ученые на конец пойм ут ис тинные причины рака. На данный м омент ими обнаружено ок оло 400 «канц ерог енных аг ентов», о к оторых К аудри г оворит: «Вероя тно, менее одног о проц ента с лучаев рака, с к оторыми с талкиваются врачи, предс тавля ют с обой нас тоя щие канц ерог ены или к омбинац ии канц ерог енов, поддающиес я обнаружению» (с тр. 390). Напротив, мы уже видели, как «нормальная » (неес тес твенная) диета с пос обс твовала развитиюопух олей у 80 из 100 здоровых мышей в одном с лучае и у 150 из 198 в друг ом с лучае. Ч ас тичное ог раничение этой диеты у меньшило эти 150 опух олей до 38; Можно было ожидать, что К аудри теперь будет рас с матривать натуральное питание как ответ на проблему борьбы с раком и перес танет тратить зря . Он тратит с вое время на бес полезные ис с ледования вс ех ос тальных канц ерог енов, а вмес то этог о он даже не г отов пос тавить единс твенную причину рака - неправильное питание с реди друг их с воих канц ерог енных факторов, он называет ег о прос то "модифиц ирующим" фактором и недооц енивает ег о необос нованными арг ументами.

Вс е еще озадаченный поведением злок ачес твенных клеток, он пишет (с . 43):

«С амо с обой разумеетс я , что Арис тотель или Дарвин, ес ли он были с нами сег одня , возможно, мы с можем с обрать воедино вс е извес тные нам факты о раковых клетках и дать объя с нение их злок ачес твенному поведению Возможно, в ближайшие г оды это будет с делано, и мы зададимс я вопрос ом, почему мы так долг о ос тавалис ь с лепыми. Тем временем мы делаем неуверенные ус пех и, обуч ая с ь понемног у здес ь и там». Но я позволю с ебе отметить, что здес ь не нужен ни Арис тотель, ни Дарвин. К аудри дос таточно выйти за пределы с воей лаборатории и, забыв на мг новение о с воем с ущес твовании, ус тремить взг ля д на

Machine Translated by Google

звезды, солнце, луна, деревья и цветы, чтобы мысленно погрузиться в их тайны и почувствовать, с какой точной регулярностью вращается весь мир. Может ли учёный разрушить этот мир и построить на его месте свой собственный? Ученые разрушают этот живой, этот движущийся мир и дарят человечеству мир собственной конструкции, с их хлебом, их аминокислотами, их искусственными витаминами и их синтетическими солями. Интересно узнать, будут ли ученые, прочитав эти строки, по-прежнему ставить собственные знания выше мудрости земной природы.

Далее Каудри перечисляет великое множество случаев самопроизвольного исчезновения злокачественных опухолей и, наконец, приходит к следующим выводам (с. 545):

«1. Некоторые очень маленькие первичные раковые образования иногда поя вляются в больших цифры в груди, простате и матке. Многие из них не развиваются, остаются латентными в течение многих лет или полностью спонтанно регрессируют.

«2. Нередко наблюдаются изменения, обычно временные, в размерах хорошо развитых раковых опухолей. Они могут быть вызваны действием многих факторов, влияющих на объем злокачественных клеток и стромы.

«3. Необъяснимые изменения типа злокачественных опухолей иногда возникают без видимых причин.

"4. Известно несколько примеров исчезновения нейробластомы у детей. У некоторых из них это коррелирует с прогрессирующей дифференцировкой злокачественных клеток по неизвестным причинам.

«5. Имеются несколько подтвержденных случаев полной регрессии рака. Были описаны явления, которые нельзя отнести на счет проводимого лечения. Очевидно, некоторые виды злокачественных клеток в крайне редких случаях контролируются физиологическими механизмами».

Что могло быть причиной спонтанной регрессии опухолей, как не случайное и незаметное изменение привычек питания больного? Для успеха может быть только один метод.

Machine Translated by Google

лечение рака. Опухоль сначала необходимо лишить выродившихся продуктов питания, а затем ее необходимо буквально морить голодом и уничтожать, сводя к минимуму потребление даже натуральных питательных веществ. В случае необходимости нормальные клетки также могут находиться в состоянии полуголодания в течение определенного периода времени. После исчезновения опухоли иммунитет ко восстановить прежнюю силу.

Трудозатраты и затраты на приготовление приготовленной пищи Ничего, кроме пустой траты

Как мы уже видели, настоящий мужчина живет только сырой пищей. Все приготовленные продукты и напитки, потребляемые в мире, бесцельно теряются. Деньги, потраченные на них, потрачены зря. На первый взгляд это утверждение может показаться невероятным, но это простая истина, доказательство которой я получил на своем личном опыте.

Вначале мы думали, что нам следует увеличить потребление сырой пищи в той же пропорции, в которой мы сократили потребление приготовленной пищи, но вскоре поняли, что ошибались. Хотя в начальный период существовала довольно большая потребность в натуральных продуктах питания для восстановления стойких потерь, понесенных организмом, и реконструкции органов путем подкрепления их свежими наборами активных клеток, в дальнейшем эта потребность неуклонно снижалась.

Мы также были удивлены небольшим количеством еды, которую съедала наша дочь Анаит. Ее мать, с ее предвзятым страхом перед недоеданием, заставляла ее есть больше, но ребенок упорно отказывался это делать. Постепенно мне стало ясно, что фрукты и крупы в сыром виде представляют собой чрезвычайно концентрированные питательные вещества высочайшего качества и, следовательно, очень небольшое их количество полностью удовлетворяет потребности нашего организма. Вот почему ребенка-сыроеда ни в коем случае нельзя заставлять есть больше, чем он хочет. Когда мы слышим о человеке, который месяцами подряд питается финиками или грецкими орехами в день, это не сказка. Любители вареных блюд могут полакомиться тарелками приготовленных блюд, поскольку они не содержат питательных веществ в полном смысле этого слова.

Machine Translated by Google

Травоядные животные, в свою очередь, потребляют огромное количество травы, так как эта трава в значительной степени состоит из грубых кормов; настоящие питательные вещества в нем находятся в рассеянном состоянии и в очень скудных количествах.

Эти животные опорожняют свой кишечник от грубых кормов несколько раз в день, в то время как обычный сыроед чувствует потребность только в одном движении в день. Чрезмерное метеоризм, наличие непереваренных остатков фруктов в кале и потребность в дефекации более одного раза в день являются признаками переедания, которого умеренному сыроеду непременно следует избегать. Количество фруктов, которые я обычно ем, не больше, чем потребляет любой любитель приготовленных блюд, любящий фрукты. К этому я добавляю тарелку кукурузного салата в день, что помогает восполнить дефицит питательных веществ, который существует у всех, кто ест приготовленную пищу, из-за недостаточности натуральных продуктов. В этой простой пище, конечно, нет места всей той выродившейся пище, которую я раньше употреблял.

Какова была бы картина, если бы весь мир вдруг опомнился и принял естественные законы питания? Даже если бы производство фруктов оставалось на нынешнем уровне, после того, как каждый человек мог бы иметь тарелку овощей или кукурузного салата в день и таким образом полностью удовлетворять потребности всего мира в питании, все продукты животного происхождения оставались бы в виде нежелательных излишков. сахар, чай, кофе, какао, алкогольные и безалкогольные напитки, табак, маргарин, а также большая часть потребляемых сегодня бобовых и круп.

Давайте теперь посмотрим, что же происходит со всей этой выродившейся пищей. который потребляется в мире в настоящее время. На самом деле от него избавляются тремя способами.

1. Из-за дефицита состава специализированных клеток настоящий человек вынужден терпеть присутствие определенного количества паразитических клеток, образующихся из приготовленной пищи, чтобы сохранить минимальный объем своих органов и систем.

2. Ложный человек потребляет огромное количество испорченной пищи.

Machine Translated by Google

3. Независимо от того, состоит ли индивид только из одного тела или представляет собой совокупность двух тел (о чем свидетельствует его относительная худоба или полнота), избыточная часть пищи, вводимая в организм путем привыкания и который находится за пределами ассимилятивной способности клеток, просто сгорает и покидает организм по различным каналам. Количество выбрасываемой таким образом пищи составляет огромную долю от общего потребления продуктов питания.

Самым прискорбным аспектом вопроса является тот факт, что специализированные клетки тратят много энергии, которую они получают из естественных питательных веществ, на расщепление пищевых продуктов ложного человека, всасывание их в кровоток, обеспечение бесперебойной работы. органов выделения и вывести из организма вредное воздействие приготовленной пищи. Например, непрерывно проработав целый день, активные клетки имеют право на небольшой отдых; вместо этого они вынуждены валяться в постели до рассвета, чтобы выгнать из организма лишние калории, жадно вводимые в организм ложным человеком.

В прошлом я был в чрезвычайной степени склонен к обжорству и мясной зависимости. В результате я всю жизнь страдал от бессонницы. Я не помню, чтобы я когда-нибудь ложился спать раньше полуночи или когда-нибудь просыпался достаточно рано, чтобы увидеть восход солнца. Я бодрствовал до трех-четырех часов утра и вставал в восемь-девять с тяжелой головой. К счастью, после перехода на сыроедение моя бессонница полностью исчезла, но если я когда-нибудь попытаюсь плотно поужинать вечером, мне придется бодрствовать до рассвета. С двух лет Анаит ни разу не просыпалась ночью

Витамины и соли, содержащиеся в приготовленной пище, являются ложными, мертвыми, несбалансированными и вредными. Приготовленная пища — это не что иное, как сломанные строительные материалы и неправильное топливо; Бесполезные клетки, образующиеся из таких строительных материалов, являются нежелательной обузой для нормальных клеток. Тепло, получаемое от такого топлива, избыточно и вредно, а вырабатываемая от него энергия (движущая энергия) избыточна и бесполезна. Эта энергия бесцельно приводит в движение двигатели фабрики в нерабочее время; он заставляет сердце работать вдвое быстр

Machine Translated by Google

нарушает отдых, в котором остро нуждаются жизненно важные механизмы всего завода, утомляя их и напрасно изнашивая. Бессонница является одним из примеров его вредного воздействия.

Что происходит, когда опрометчивые врачи разрабатывают методы борьбы с ожирением? Они планируют всестороннее ограничение ежедневного потребления пищи, в результате чего в их списки запрещенных продуктов входят такие необходимые и высокопитательные продукты питания, как грецкие орехи, миндаль, изюм, финики, инжир, бананы. Другими словами, они уменьшают вес лечащегося человека ценой его еще большего истощения и ослабления и, таким образом, серьезного ухудшения его здоровья. В таких случаях при сокращении количества дегенерированных продуктов питания ложный человек теряет лишь часть своего избыточного топлива, тогда как при ограничении натуральных продуктов питания нормальные клетки лишаются некоторых чрезвычайно необходимых питательных веществ. Отсюда следует, что ложный человек твердо стоит на своем месте, тогда как настоящий человек истощается еще больше.

Мы встречаемся с очень забавным примером эффекта ограничения диета во время исследования рака. Обсуждая этот вопрос, Каудри утверждает: «Очевидно, что снижение заболеваемости раком молочной железы, вызванное ограничениями в питании, связано со снижением активности яичников у мышей» (указ. соч., стр. 398). Чего еще мы хотим? Таким образом, была обнаружена причина рака молочной железы. Теперь врачам остается полностью остановить деятельность яичников у женщин, чтобы полностью избавить их от рака молочных желез.

Но наверняка существует довольно простое объяснение тому, что происходит на самом деле. БЕЗДУМАННОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ потребления калорий имеет два противоположных эффекта на организм. Ограничение потребления дегенерированных продуктов, с одной стороны, тормозит образование рака, а с другой стороны, снижение потребления натуральных продуктов питания препятствует нормальной деятельности яичников.

Медицинская наука полна таких прискорбных противоречий. Когда определенная болезнь притягивает к себе вредные токи неестественных продуктов питания, организм больного приобретает частичный иммунитет от какой-либо другой болезни. Например, люди, страдающие диабетом,

Machine Translated by Google

атеросклероз и некоторые инфекционные заболевания менее подвержены раку. Были даже проведены безумные эксперименты по подверганиюлюдей воздействиюразличных бактерий с целью кобы профилактики рака. То же самое происходит, но в меньшем масштабе, во время прививок, когда, вызывая более легкие формы заболевания, дети предохраняются от серьезных приступов в дальнейшем. В тот момент, когда люди решат защитить здоровье своих детей естественными законами, такие противоестественные меры станут ненужными, невинные дети будут освобождены от опасных вакцин, а вакцинация уйдет в историю.

Эксперименты показывают, что, как только фальшивый человек был вызван в существования, частичные ограничения в питании не способны сдержать его развитие. Даже 10-15-процентное вырождение продуктов питания достаточно, чтобы сохранить его. Разумный человек должен остерегаться давать этому чудовищу хоть одно зерно пищи. Я полностьюочистил суставы ног от всех подагрических конкрементов, но если мне когда-нибудь доведется съесть мяса, то через несколько часов удары молотком сообщат мне, что мочевая кислота проникла в суставы больших пальцев моих ног. В первые годы своих исследований сыроедения я часто проводил подобные эксперименты. Очевидно, что очищенные от мочевой кислоты участки по-прежнему пусты и пути, ведущие к ним, широко открыты. Как только в организм попадает кусочек мяса, он превращается в мочевую кислоту, которая затем спешит занять положенное место.

Клетки ложного человека также не отступают с легкостью. Они лгут в засаде, полуживой, но выжидающий. Едва до них доходит кусок выродившейся пищи, как они начинают оживать и размножаться. Контроль массы тела следует полностьюпередать натуральным продуктам питания. Человек, который утверждает, что слишком сильное похудение вредно для вашего здоровья, по сути, рекомендует вам взращивать и питать десятки килограммов больных и паразитических клеток, чтобы поддерживать полноту вашего тела. Одновременно с убийством ложного человека естественное питание будет медленно, но верно увеличивать вес настоящего человека до нормального стандарта, требуемого природой.

Machine Translated by Google

Избавившись от этих бесполезных масс плоти, человек, который раньше нагружал свое тело 40-50 килограммами больных клеток и не мог подняться ни на ступеньку без поддержки, теперь сможет взбираться в горы, не поворачивая головы. Такому человеку никогда не следует беспокоиться о быстрой потере веса; напротив, он должен был этому радоваться. Разумный человек не должен терпеть на своем теле ни крупинки бесполезной плоти. Короче говоря, каждый должен, наконец, осознать, что, вводя в свое тело каждый кусочек приготовленной пищи, он питает лжечеловека, своего безжалостного врага, своего бессердечного палача; он переносит все известные и неизвестные болезни; он прокладывает путь к своей собственной смерти.

По мнению любителя вареного, нужно хорошо питаться, чтобы сохранить хорошее здоровье. По его мнению, пустой желудок означает голодное тело. Он не знает, что человек с полным желудком на самом деле болен. Его желудку трудно своевременно удалить неестественную пищу. Желудок же сыроеда всегда пустили, во всяком случае, настолько легок, что он не чувствует там присутствия чего-либо. Он чувствует наполненность своего кишечника, потому что именно туда немедленно переносится съеденная им пища. Даже лишняя пища недолго лежит у него в желудке; он быстро проходит в кишечник и в переваренном или непереваренном виде покидает организм, не причиняя организму ни малейшего вреда.

Поэтому в желудке сыроедца никогда не образуются газы. Пожиратель. При употреблении чрезмерного количества пищи в кишечнике могут образовываться газы, но они склонны покидать организм обычным путем. Сыроед видит разницу между двумя системами питания тем яснее, когда пытается хорошо пообедать после нескольких месяцев воздержания. Именно тогда он задается вопросом, как он мог влачить такое болезненное и жалкое существование и считать этот отвратительный образ жизни нормальным.

Лекарство от варено-едока — это совершенно Ошибочная наука

Machine Translated by Google

Как мы видели, болезни возникают в результате растраты основного сырья человеческой фабрики. Поэтому здоровье можно восстановить только в том случае, если будет восстановлена целостность этих материалов. Но что лежит в основе всей деятельности современной медицинской науки? Что конкретно делают врачи? Они предпринимают тщетные попытки восстановить эту целостность с помощью новыродивших ся пищевых продуктов, искусственных витаминов, солей, гормонов и множества я довитых смесей, и в то же время удаля ют и выбрасывают целые железы и органы, непоправимо поврежденные и выведенные из строя как результат распада природного сырья .

Все человечество живет в состоянии ужасного невежества. По мнению любители приготовленной еды, потребление приготовленной пищи — нечто совершенно естественное, тогда как питание по законам природы — это эксперимент, причём опасный эксперимент. В действительности люди невольно разрушили ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС, созданный природой, и на протя жении тысячелетий проводили БЕССМЫСЛЕННЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ с помощью приготовленной пищи, искусственных препаратов и я довитых веществ, чтобы найти новый баланс, свой собственный баланс. Непосредственным результатом этих экспериментов стали многочисленные болезни, которые преобладают сегодня в мире.

Когда я предлагаю людям перейти на сыроедение, я не предлагаю новый эксперимент. Наоборот, я призываю их ПРЕКРАТИТЬ АБСУРДНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ПРОДВИГАЮТСЯ, И ВЕРНУТЬСЯ К ЕСТЕСТВЕННОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

Поэтому, при условии, что он не лишен здравого смысла, читатель не должен ждать, пока другие проведут этот «новый эксперимент» и сообщат ему результат. Ему следует немедленно прекратить свои опасные эксперименты и вернуться к нормальному образу жизни.

Конечные продукты всех этих экспериментов, шедевры исследовательские лаборатории человека — это таблетки и порошки, которыми ученые хотят накормить мир, тогда как шедевры лабораторий природы — это пшеница, грецкий орех и я блоко. Мы все должны сделать выбор между этими двумя . Все приготовленные продукты я вля ются искусственными веществами.

Machine Translated by Google

лишены своих природных качеств. Они имеют такую же пищевую ценность, как и широко рекламируемые витаминные таблетки и пищевые экстракты.

Существует много видов живых существ, у них нет ни врачей, ни больниц и аптек, но, за исключением тех, которые находятся под опекой человека, они живут, не поддаваясь болезням, и доживают достаточный срок жизни, соответствующий их физическому состоянию конституции, варьирующиеся от нескольких дней до сотен лет. Благодаря совершенному строению своего тела человек должен прожить более долгую и здоровую жизнь, чем любое другое существо на этой земле. Даже при отсутствии полного сыроедения известны случаи, когда мужчины могли достичь возраста 150–180 лет, просто живя в условиях, позволяющих избежать крайней деградации пищевых продуктов. Сам факт того, что большинство людей живут меньше, является явным признаком того, что с их образом жизни что-то не так. Животные питаются в основном зелеными листьями и стеблями растений. Человечество имеет в своем распоряжении самые полезные и концентрированные питательные вещества высочайшего качества, которые, пройдя через листья и стебли, стволы и ветви этих растений, соединились в их семенах и плодах.

Настало время биологам признать, что они отклонились от правильного пути и проводят свои исследования не в том направлении. Более того, они должны признать, что невозможно компенсировать потери натуральных пищевых компонентов искусственными препаратами; что яды не способны восстанавливать дегенерации различных органов; что наши органы и железы являются неотъемлемыми частями нашего тела, и поэтому их нельзя калечить или удалять. Сегодня я показываю им очень простой и легкий метод эффективного и окончательного избавления человеческого организма от всех болезней. ЭТО РАЗРУШЕНИЕ БОЛЕЗНЫХ И БЕСПОЛЕЗНЫХ КЛЕТОК ОРГАНИЗМА, ПУТЕМ ОТКЛЮЧЕНИЯ ПОСТАВКИ НЕНАТУРАЛЬНОЙ ПИТЫ, И ЗАМЕНЫ ИХ ЗДОРОВЫМИ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫМИ КЛЕТКАМИ, ПРОИЗВОДИМЫМИ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПИТАНСТВ. Чтобы полностью убедиться в справедливости моих аргументов, им достаточно потрудиться всего лишь на несколько месяцев.

Machine Translated by Google

Что должно быть целью врачей и биологов, как не освобождение человечества от болезней? Сыроедение – способ достижения этой цели.

Они должны немедленно заявить, действительно ли они желают видеть мир свободен от болезней. Если они смогут доказать, что их собственные расчеты более точны, чем расчеты, сделанные природой, и что сыроеды во всем мире поддаются болезням вместо того, чтобы восстановить свое здоровье, я немедленно уйду с арены вместе со своими книгами и тогда помолчи. В противном случае, конечно, они не смогут заставить человечество мириться с болезнями только для того, чтобы держать двери больниц и аптек открытыми.

Они должны смириться с мыслью, что отныне приготовление приготовленной пищи и их рекомендации будут рассматриваться как преступления против человечества в целом, а «лечение» я дами – как колдовство века кулинарии. Мудрые и гуманные врачи немедленно прекратили бы эти рекомендации и предложили бы людям подчиниться законам природы. Руки врача, в сердце которого осталась искра совести, должны дрожать при написании названий ядовитых веществ и искусственных витаминов, а губы должны дрожать при произнесении названий приготовленных продуктов. Их действия равносильны вынесению смертного приговора невиновным людям. Пусть это осознают все родители.

Возможно, некоторым моим читателям не понравится мой тон письма. В По их мнению, мои высказывания предпочтительно должны быть более научными (украшенными непонятной большинству латинской терминологией), более примирительными (покладистыми), более серьезными (лицемерными), более согласительскими (бесприципными), более учтивыми (лживыми) и более тактичными (пораженческими).). Но я предпочитаю быть решительным, искренним и смелым. И таким я буду, даже если найду весь мир против себя . Я уверен, что меня поддержат все здравомыслящие люди и поддержат будущие поколения .

Когда я рассматриваю рекомендацию о курином супе, желток яйца, жареная печень или компот инвалидам, а особенно маленьким детям, преступное действие, я не предъявляю клеветнического обвинения . Ни

Machine Translated by Google

Грешу лия против истины, когда считаюколдовством все те медицинские операции, при которых вместо очищения сосудов больного, стоящего на пороге смерти, с помощьюестественного питания укрепляются мышцы его сердца и даруются ему дают новуюжизнь долгуюжизнь, его сосуды расширяются довитыми раздражителями, стимулируют функции сердца «ударами кнута», уменьшают количество крови кровопусканием или разжижают и разбавляют ее искусственными средствами. Бирчер-Беннер и многие другие добросовестные ученые считали подобные операции колдовством, обманом и шутовством.

Конечно, я не виновен в нескромности, когда, полагая сь на свою личными, крайне ограниченными средствами, я провожу кропотливые исследования и затем, на основании своих открытий, зая вля ю, что цитологи виновны в безумии, когда они сначала сжигают тысячи питательных компонентов в натуральных продуктах питания и подвергают клетки крайнему перерождению, а затем истощают их. миллионы государственных денег тщетно пытаются вернуть этим клеткам ВСЕ ИХ УТЕРЯННЫЕ МЕХАНИЗМЫ И ФУНКЦИИ путем открытия ЕДИНОГО ИСКУССТВЕННОГО ВЕЩЕСТВА.

Возьмем, к примеру, врача, на попечение которого я отдал двоих своих очаровательных детей. Прежде всего, под предлогом улучшения пищеварения и поддержания сил, он запретил им сырые фрукты и рекомендовал вместо них компоты и «питательные блюда». Позднее, рассматривая аутоинтоксикации и аутоинфекции, возникшие в результате этих рекомендаций, как малярию, он прописал ужасающие дозы хинина, а еще позже, посредством бесчисленных исследований и экспериментов, самые строгие «диеты» и огромное количество различных лекарств и лекарств. современные антибиотики лишили детей последних запасов энергии. Такой врач наверняка был виновен в САМОМ мерзком ПРЕСТУПЛЕНИИ, хотя и сделал все непреднамеренно. Теперь, чтобы он не повторил то же преступление против других детей, мы должны донести до него его вину и заставить его осознать, что он виновен в самом ужасном преступлении. Если препараты, которые

Machine Translated by Google

моих детей за 14 лет использовали начисто, целая армия была бы полностью уничтожена.

Сегодня положение более или менее такое же. В наш век науки прогресса, я до сих пор вижу множество бледных, слабых детей, матери которых прибегают ко всякого рода поощрениям и угрозам, чтобы заставить их есть рис, мясо, яйца, хлеб, мед, масло и выпечку, и в то же время строго запрещают им огурцы и бананы «не перевариваются», вишня и виноград «вызывают диарею», а шелковица и дыни «вызывают лихорадку». Как я могу равнодушно терпеть это плачевное положение вещей?

Всем известно, насколько сложно устроено человеческое тело. Точно такое же сложное строение имеет кукурузное зерно.
Когда мы заставляем его прорастать, он становится активным и процветающим телом, которое живет и дышит, как человек, за исключением того, что не может говорить и ходить. В нем в необходимых количествах и по самым точным расчетам аккумулируются тысячи веществ, необходимых для регулярной работы всех больших и малых частей нашего организма. Когда мы превращаем живую пшеницу в хлеб, мы уничтожаем все содержащиеся в ней вещества, кроме пепла: мертвый прах малых сахаров. Воображая этот пепел настоящей пищей, благонамеренная мать дает его своему ребенку, но боится дать ему живую пшеницу.

Точно так же все приготовленные продукты в мире, которые недальновидные люди считают хорошей пищей, суть не что иное, как пестрые кучи пахучего и сильно приправленного пепла. Обнаруженные в них биологами витамины и ламели — неестественные, безжизненные вещества.

Как только живая растительная клетка готовится, она перестает быть питанием; оно выходит из своего естественного состояния и превращается во что-то искусственное. Когда мать дает своему маленькому ребенку первый хлеб, сухое молоко или что-то другое приготовленное, она начинает использовать эти искусственные вещества для проведения над ребенком самых безжалостных и бесчеловечных экспериментов.

Основная ошибка медицинской науки заключается в ее прискорбной близорукости. Даже такой выдающийся цитолог, как Каудри, считает

Machine Translated by Google

живые и совершенные продукты питания, такие как пшеница, семена и фрукты, должны быть «довольно единообразными и простыми диетами местного происхождения». Напротив, он рассматривает цветные кучи пепла, которые потребляют люди, как «большое разнообразие продуктов, собранных со многих уголков мира» (указ. цит., стр. 220), и ожидает, что придет Аристотель и покажет ему реальная разница между ними.

Я решительно бросаю вызов нынешней системе терапии, но тем не менее не несу ни ненависти ни к кому. Я просто испытываю глубокое чувство жалости ко всем без исключения мужчинам и женщинам, потому что они совершали эти преступления против себя, против своих родственников и против человечества невольно и без размышления. Но те, кто после прочтения этих строк упорствует в своих заблуждениях, будут осуждены каждым разумным человеком.

Настало время, когда биологам предстоит выбрать один из им открываются два пути. Либо они должны принять непогрешимую мудрость природы и сразу освободить человечество от всех его страданий, либо, игнорируя законы природы и полагая сь исключительно на свое собственное суждение, они должны признать белый хлеб выше живой пшеницы, считать искусственное предпочтительнее естественного, и по-прежнему упорствуют в своих вредных экспериментах. Какой тогда будет результат? Предположим, что нынешнее положение дел сохранялось еще в течение нескольких поколений, за это время количество наркотиков фактически удвоилось; количество искусственных витаминов увеличилось в четыре раза, каждый дом был превращен в больницу, и каждый человек стал врачом. Что мы должны получить от всего этого, когда сами врачи поддаются болезням чаще, чем любой другой класс людей, и вообще умирают раньше всех?

Вся ответственность за введение мира в заблуждение лежит на ведущие специалисты: биологи-исследователи и профессора медицины. Обычных врачей нельзя винить, потому что они просто применяют на практике то, чему их учили учителя. Ни одному инженеру никогда не поручается обслуживание завода, пока он не ознакомится со всеми деталями его работы. Конечно, невозможно наполнить группу людей какими-то элементарными обрывками информации.

Machine Translated by Google

знаний, причудливых догадок, гипотетических предположений и противоречивых теорий, а затем предоставить им полную свободу играть жизнями своих собратьев посредством тысячелетних, мучительных орудий и капризных приказов, и все это без всякого разрешения и препятствий. Предположим на мгновение, что все медицинские книги и энциклопедии мира верны. Затем; чтобы запомнить их, врачу потребовалась бы дюжина жизней, и даже тогда он не смог бы понять и тысячной доли бесчисленных процессов, происходящих в человеческом организме.

Если бы пациент с хроническим заболеванием обратился за консультацией к сотне врачей, он получил бы сотню различных рецептов и рекомендаций. Ведь врачи просто ставят эксперименты, и притом самые преступные эксперименты. Потому что те, кто сейчас глух к этим вечным истинам, завтра не смогут сбросить со своих плеч ответственность. Когда его одержимые дети со временем вырастут и окажутся больными и погрязшими в зависимостях, они призовут к ответу всех биологов, мировых лидеров и своих собственных родителей и потребуют знать, какие шаги они предприняли, когда прочтите эти предупреждения. Неужели они все еще думали, что их мудрость превосходит природу?

Если они так не думают, то должны немедленно положить конец уничтожению натуральных продуктов питания. Это твёрдое повеление Природы, не допускающее никаких компромиссов. Это закон всей вселенной.

Но сегодня человечество живет под полной властью ядья волов, превративших эту землю в ад. Эти черти, надев маски прекрасных девиц, уселись на обеденных столах и в блюдах людей; они расположились на его лице и на его подбородке, на его руках и ногах, на его шее и на его плечах и с своих выгодных мест наглоемются над его чувствами. Они проникли в его тело и поселились в самом его сердце и душе.

Machine Translated by Google

Сегодняшний «цивилизованный» человек высмеивает идолопоклонство прошлых веков, но он не осознает, что он гораздо худший идолопоклонник, чем идолопоклонники прошлого. В прежние времена люди ставили изображения различных животных и поклонялись им; сегодня они убивают этих животных и поклоняются их разложившимся трупам.

Сегодняшний «цивилизованный» человек не может представить той дикости, в которой весь мир живет в настоящее время. «Нежная» и «мягкая» дама, которая буквально теряет сознание при виде нескольких капель крови на лице ребенка, спокойно кладет на стол окровавленное сердце, печень или грудку ягненка и разрезает их на куски. все равнодушие, ни на минуту не задумываясь о том, что всего лишь час назад бедное существо было полно жизни и жизненной силы. Если бы она с детства видела, как забивают младенца наряду с забоем цыпленка или ягненка, она бы с равным равнодушием взялась за нож и без всякого угрызения совести вместе с сердцем ягненка разрезала бы его сердце этого ребенка, приготовь и съешь. Разница лишь в том, что к одному ее глаза привыкли, а к другому нет, иначе она не удивилась бы кровавому виду человеческих тел, висящих в мясных лавках, рядом с тушами коров. и овцы.

Человечество в настоящее время далеко от цивилизованности

Пока люди продолжают потреблять приготовленную пищу, на Земле не может быть ни настоящего процветания, ни прочного мира. Именно приготовленная еда порождает все войны и массовые убийства в мире.

Именно вареная еда рождает злых лидеров и опасных диктаторов, таких как Гитлер, Ленин, Сталин и т. д. или таких жестоких преступников, как Абдул Хамид и Талаат и их последователей, которые уничтожили одну половину мирного населения Армении и изгнали другую половину покинули свою древнюю родину, где они жили тысячелетиями, грабя и грабя свои сельскохозяйственные орудия, свои дома и свои

Machine Translated by Google

сады, свои горы и свои долины, а затем бесстыдно маршируя перед глазами всего «цивилизованного» мира с полной безнаказанностью

Несмотря на постоянный рост производства кукурузы, во всем мире по-прежнему существует большой дефицит зерновых.

Причина этого странного парадокса три: во-первых, повсеместно превращая цельнозерновой хлеб в белый, мы лишаем его последних остатков питательной ценности. Затем с помощью искусственного удобрения мы увеличиваем количество продукта в ущерб его качеству. Наконец, ложный человек рос настолько быстро, что рост производства продуктов питания был совершенно не в состоянии поспевать за спросом.

А большая часть пахотных земель используется для кормления скота мясной и молочной промышленности.

На первый взгляд мужчинам может быть сложно представить себе огромную пользу, которую человечество получит от сыроедения.

Почти мгновенно вся кая болезнь будет сметена навсегда, и всякое прибавление и преступление исчезнут с лица земли.

В то же время ожидаемая продолжительность жизни увеличится в два или три раза, и произойдет экономический прогресс такого масштаба, который будет недоступен человечеству в течение сотен лет, если нынешнее положение дел сохранится.

Эти утверждения являются фактами, а не вымыслом, и, более того, все эти выгоды можно получить очень простым способом. Все, что нам нужно сделать, это уважать самые элементарные законы природы и не допускать уничтожения живой и цельной пшеницы. Если бы у человека хватило проницательности проникнуть и уловить разницу между живой, активной пшеницей и сожженным хлебом, то можно было бы легко вывести разницу между организмом сыроеда и организмом приготовленного человека.

Пожиратель.

Machine Translated by Google

Давайте теперь посмотрим на позиции нынешних правителей мир и другие ответственные органы власти в отношении этих жизненно важных проблем. Полученные от них письма показывают, что они с интересом прочитали мою первую книгу и в целом разделяют мои взгляды. Я не услышал ни одного несогласного голоса ни с какой стороны. Но этого недостаточно. Моя книга — не интересный роман, который можно прочитать один раз и отложить в сторону. Это том, в котором обсуждаются самые важные и актуальные проблемы нашего мира. Ее следует перечитывать снова и снова, и каждое ее предложение следует тщательно взвешивать и обдумывать часами.

Было бы ошибкой, если бы эти правители мира относились к сыроедению как к еще одному рутинному вопросу и, как и ко всем остальным своим политическим и экономическим проблемам, передавали его «экспертам» для дальнейшего изучения и рассмотрения. На протяжении тысячелетий проводились многочисленные эксперименты и исследования, но все они с треском провалились. Сегодня непосредственный долг властей - направить людей ПОКОНЧИТЬ ЭТИМ РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ И ВЕРНУТЬСЯ К НОРМАЛЬНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ. Сегодня каждый здравомыслящий человек является экспертом в определении разницы между естественным и неестественным, живой пищей и безжизненной пищей из искусственных, испорченных материалов.

Человек, который правит миллионами людей, не может легко управлять одним человеком, своей собственной личностью

Причин для отказа от принципов сыроедения может быть только две: недостаток здравого смысла и отсутствие силы воли. Третьей причины быть не может. Все остальные «причины» — это всего лишь предлоги, придуманные для того, чтобы скрыть эти два недостатка. Уважающие себя люди, занимающие ответственные посты, не должны создавать у кого-либо впечатления, что им не хватает мужества и моральной честности.

Те, кто практиковал полное сыроедение в течение двух-трех месяцев, никогда не согласятся вернуться к своему ненормальному прежнему образу жизни, даже если их поведут к подножию эшафота. Мужчина, который заботится о своей личности и ценит здоровье и благополучие своих

Machine Translated by Google

дети проведут этот «эксперимент» в течение двух -трех месяцев, не колебля сь ни минуты. Те лидеры, которые заинтересованы в счастье и благополучии своего народа (если таковое имеется), должны своим личным примером проложить путь к процветанию всего человечества. Это будет их самая полезная и похвальная услуга человечеству.

Не будет преувеличением сказать, что приготовленная пища, будучи ненатуральной и искусственные вещества не обеспечивают ни капли питания для наших специализированных клеток. Более того, затраты их лопоты, предпринимаемые для их обеспечения , являются не только расточительным расточительством, но и средством полного разрушения органов человека и, более того, самого человека. Опыт, полученный за первые несколько месяцев сыроедения , ясно покажет всем истинность этих утверждений. Стоит задуматься над этим вопросом на некоторое время .

За последние несколько лет было получено значительное количество информации. Со всех уголков земли поступили сообщения об успехах , достигнутых сыроедением. Эта информация показывает, что по всему миру разбросаны тысячи убежденных сыроедов, многие из которых излечились от серьезных заболеваний и теперь ведут самую счастливую жизнь. Эти люди не являются ни экспертами, ни учеными; это все лишь образованные и культурные люди, которые смогли постичь принципы сыроедения благодаря своей собственной проницательности и суждения м и имели смелость принять необходимое решение.

К сожалению, распространение моих публикаций наткнулось на ряд серьезных трудностей. Очевидно, что одному человеку не под силу распространить миллионы бесплатных книг по всему миру. Я подал заявки нескольким издателям в Англии и Америке, предложив им переиздать мою первую англоязычную книгу в их странах . Все они признали, что книга интересна и полезна, но выразили сожаление, что она не вх одит в круг их публикаций. Это было вполне понятно, поскольку ее публикация ознаменовала бы конец всех остальных «диетических » книг , поскольку никто, знакомый с принципами сыроедения , не стал бы этого делать.

Machine Translated by Google

не обратили на них ни малейшего внимания. Сегодняшние люди не могут видеть дальше своих собственных жалких интересов.

Настоящим я обращаюсь ко всем обществам, благотворительным организациям, добросердечным благотворителям и общественным деятелям всего мира за их любезной помощью. Пусть они окажут мне всю возможную помощь в распространении моих публикаций. Они могут заказать двадцать, пятьдесят или сто экземпляров моих книг и распространять их по своему усмотрению, либо продавая, либо раздавая бесплатно. Каждая книга способна спасти жизнь, излечить людей от тяжелых болезней или открыть детям перспективу счастливого будущего. В настоящее время не существует деятельности большей гуманитарной ценности, чем эта.

Если бы я имел возможность прочитать такую книгу 15 лет назад, сегодня мои два дорогие дети были бы живы. С другой стороны, если бы мой разум не был просветлен лет 10 назад, я бы сам не жил сейчас.
Все люди мира в этот самый момент находятся в одинаковом положении и им очень нужна наша помощь. Необходимо как можно скорее познакомить их с правильными принципами питания.

Сегодня я своими глазами вижу, как некоторые организации тратят огромные суммы денег, чтобы раздать бедным рафинированную муку, сахар, сухое молоко и мясные консервы. Раздавая людям столь противоестественные и крайне выродившиеся продукты питания, они невольно совершают тягчайший грех и нарушают законы природы. Они совершили бы самый благочестивый поступок, если бы открыли глаза этим несчастным людям и научили их быть сыроедом.

Для всех пищевых наркоманов черное — это белое, а белое — это черное. Когда-то считалось, что Земля неподвижна, а Солнце и звезды вращаются вокруг нее. Если кто-нибудь высказывал противоположное мнение, то недальновидные люди принимали его за сумасшедшего, потому что в их глазах Земля прочно стояла на своем месте, а Солнце двигалось по небу.

Machine Translated by Google

Точно такой же менталитет преобладает и сегодня. Человек, по-видимому, чувствует на своем теле, что огурец ему «вредит», тогда как дважды приготовленный белый хлеб и шлифованный рис, легко переваривая сь, «регулируют» функции желудка. Но он не сознает, что на самом деле именно употребление этих самых хлеба и риса и ется истинной причиной слабости его желудка; на самом деле огурец — это тот продукт, который в конечном итоге вылечит его.

Сегодня все человечество убеждено, что как только человек съест несколькими тарелками «питательной» еды, когда он голоден, он удовлетворяет регуля рные потребности своего организма. Но люди не сознают, что нормальные клетки этого человека не получают ни крупицы питания из этих мертвых и искусственных веществ и что, несмотря на полноту желудка, они остаются весьма голодными.

Сегодня все человечество убеждено, что для того, чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо руководствоваться различными научными расчетами пищевой ценности белков, витаминов и минералов, полученными в исследовательских лабораториях. Они не осознают, что большинство расчетов на самом деле я вля ются совершенно ложными и вредными предста влениями истинной картины.

Сегодня, когда кто-то заболевает, он убежден, что все, что у него есть, сделать, чтобы вылечить себя, значит найти особый я д, называемый лекарством. Поэтому он сразу же приступает к поискам этого чудотворного вещества. Но он не знает, что медикаментозная терапия — это волшебство века кулинарии и что никакой я д никогда не сможет выполнять какую-либо полезную функцию. Он также не знает, что все болезни возникают только по двум причинам: постоянному голоданию нормальных клеток из-за недостатка естественных питательных веществ и пагубному воздействию неестественных, приготовленных пищевых продуктов и других я довитых веществ; третьей причины нет. Поэтому есть только один разумный способ раз и навсегда освободиться от всех болезней. Мы должны полностью воздерживаться от ненатуральных продуктов питания и лекарств и удовлетворять потребности наших клеток только за счет естественного питания (сырое вегетарианство).

Лекарства, которые обычно рассматриваются как средства лечения болезней, на самом деле сами я вля ются причинами болезней. Вообще говоря, это

Machine Translated by Google

Ужасной и трагической ошибкой является поиск каких-либо целебных свойств в синтетическом веществе или в отдельном продукте питания. Однако именно эту ошибку совершало человечество на протяжении столетий. В этом мире не существует никаких целебных веществ; существуют только особые факторы, вызывающие болезни, при устранении которых все болезни будут автоматически искоренены. Этими факторами являются приготовленная пища и яды, которые ошибочно называют лекарствами.

Современный человек очень гордится своей цивилизацией, но он далек от того, чтобы быть по-настоящему цивилизованным. Настоящая цивилизация должна измеряться не просто техническим прогрессом, а ОБЛАЖДЕНИЕМ РАЗУМА И ДУШИ ЧЕЛОВЕКА, ПОБЕДОЙ ПОРОКОВ И ЗАВИСИМОСТЕЙ, ОСВОБОЖДЕНИЕМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА ОТ СУЕВЕРИЙ. Чтобы удовлетворить свое ненормальное желание есть, современный человек сжигает в огне 80 процентов чистых, натуральных продуктов и вызывает собственное разрушение, искусственно создавая болезни. Чтобы удовлетворить свой личный эгоизм и гордость, правители наций сеют семена ненависти и вражды среди народов мира и убивают друг друга.

Даже представители науки, отвергая всякое чувство милосердия и гуманности, бессовестно эксплуатируют свящённое имя науки в своих корыстных интересах и при этом грабят людей самым бесподобным образом.

Одно из самых ярких доказательств невежества и отсталости «цивилизованного» человека сегодня шнегодня – это его подход к вопросу рака. На протяжении десятков лет он искал причину и лечение столь серьезного бедствия в определенных химических веществах и продолжает этот бессмысленный поиск до сих пор.

В этой связи четыре года назад я представил свои неопровержимые доказательства многим авторитетам мира. Сегодня я вновь представляю эти доказательства, в более подробной и расширенной форме, иллюстрированные множеством конкретных примеров. Почему различные министерства здравоохранения и другие ответственные органы стоят так отчужденно и равнодушно? Почему люди продолжают ужасающее уничтожение натуральных продуктов питания?

Machine Translated by Google

продолжать наполнять свои книги, газеты и журналы противоречивыми и вредными рекомендациями о ложных витаминах и специфических диетах? Где совесть и доброжелательность человека? Где находится так называемая цивилизация?

Пусть те, кто постоянно рассуждает о цивилизации, докажут, что они сами достаточно цивилизованы, чтобы постичь самые элементарные законы природы и понять, что значит освободить человечество от всех болезней, удвоить продолжительность жизни, утроить или учетверить уровень жизни.

В этой связи два года назад из далекого Лос-Анджелеса произошел печальный пример вопиющего присвоения прав других. Прочитав мою первую англоязычную книгу, женщина из Калифорнии, г-жа Х. Балбек, перешла на полноценную сыроедческую диету. Привлеченная гуманитарным аспектом идеи, она заказывает 30 экземпляров книги и решает распространить добрую весть среди своих друзей и родственников. Тем временем, узнав, что человек по имени Джон Мартин Рейнеке пишет статьи о «полезных» свойствах сырой пищи в журнале «Давайте жить» в Лос-Анджелесе, она обращается к нему с письмом и рассказывает о своем методе лечения. и последующее выздоровление ее и ее мужа от всех болезней, которые у них были.

Прочитав мои книги, многие пациенты во всем мире перешли на сыроедение и в результате излечились от множества серьезных заболеваний, начиная от простых головных болей и расстройств желудка до сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Больные, которые годами не получали никакой пользы от советов самых высококвалифицированных «специалистов» и многие из которых были выписаны из больниц как безнадежные, в считанные месяцы восстановили здоровье и теперь могут наслаждаться всеми благами активной жизни.

Человек, отказывающийся от приготовленной пищи и других ядовитых веществ, защищен от всех болезней и может с уверенностью рассчитывать на зеленую старость, полную здоровья и сил, свободную от постоянного проклятия болезней. В следующей части книги читатель найдет

Machine Translated by Google

подборка многочисленных писем, которые я получаю ежедневно от бывших пациентов, стремящихся помочь другим, рассказывая о своем опыте. Именно в этом духе г-жа Бульбек решила написать г-ну Райнеке.

Этот джентльмен игнорирует мое право на мою собственную книгу, переписывает слова на слово каждый из шести принципов, данных на обложке моей книги! вставляет их в февральский и апрельский номера журнала «Давайте жить» за 1965 год. Журнал в рамках статьи под названием «Приключения в сыроедении» предлагает продать дополнительную информацию по цене 5$. Но самое любопытное то, что во вступительной записке редакция журнала подтверждает, что содержание принадлежит автору статьи! Люди не должны читать такое издание, как «Давайте жить».
Журнал, существующий за счет рекламы искусственных витаминов и «диетических» препаратов.

Вот уже более десяти лет я отказался от общественной жизни и лишил себя всех удовольствий. Я был чрезвычайно бережливым в отношении нужд своей семьи и себя, но ни секунды не колебался потратить все свои сбережения на проведение исследований и издание книг, 10 000 экземпляров которых я уже бесплатно раздал научным организациям. и отдельные лица во всех уголках земли. Я пошел на эти жертвы, чтобы показать всему миру истинный путь к счастливой и естественной жизни, и все это время я всем сердцем и душой протестовал против продажи подобных советов за деньги.

Но сегодня г-н Дж. М. Райнеке, прибыльно используя мои идеи и мои принципы, требует плату в размере 5 долларов за то, чтобы показать людям, как есть. натуральные продукты! Это действительно самый тревожный аспект вопроса.

Вот выдержки из двух статей г-на Райнеке:

ДАВАЙТЕ ЖИТЬ

Февраль 1965 г. :

ПРИКЛЮЧЕНИЯ С СЫРОЕДЕНИЕМ ДЖОНА МАРТИНА РЕЙНЕКЕ

Machine Translated by Google

Американский создатель и исследователь фруктов

ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ АВТОРУ

В данной серии статей автор высказывает свое мнение основанный на личных экспериментах, а также на его многочисленном опыте жизни и изучения народов разных климатических зон — их рацион состоит из сырой пищи и полезных фруктов. — Эд.

Сырая пища должна быть единственной пищей, которую принимает человек. Употребление приготовленной пищи — противоестественная привычка, которую необходимо искоренить из этого мира, если мы хотим достичь идеального здоровья. Питание человека должно состоять только из живых клеток, ведь приготовленная пища является основной причиной всех болезней человека. Употребление сырой пищи освобождает человечество от всех болезней и продлевает продолжительность человеческой жизни до 140 и более лет

Приучать новорожденного ребенка к вареной пище — самое страшное из преступлений, потому что именно тогда начинаются все его беды (см. обложку моего первого выпуска «Сыроедения»). Биологи должны доказать, что природа совершила ошибку, не подарив нам продукты питания в приготовленном виде. (Издание первое, стр. 32). Нормальный ребенок ненавидит вкус приготовленной пищи, которая кажется аппетитной только наркоману, пристрастившемуся к приготовленной пище, точно так же, как опиум кажется приятным наркоману. (Издание первое, стр. 33). Кухонный огонь сжигает и уничтожает 90 процентов ценности хорошей сырой пищи. (Обложка моего первого издания).

Апрель 1965 г.:

На первый взгляд кажется невозможным, что мы могли бы избавиться почти от любых болезней, просто употребляя в пищу натуральную сырую пищу. Но дело в том, что «невероятное» легко становится свершившейся реальностью.. (Издание первое, стр. 45).

Обязанностью биологов и врачей должно быть поощрение людей есть натуральные продукты; не отделять питательные компоненты от продуктов питания, а всегда есть их как можно более целыми, в их естественно сбалансированных пропорциях и в их живом, сыром состоянии. Врачам и биологам никогда не следует говорить о пользе разделенных

Machine Translated by Google

отдельных пищевых компонентов, но следует подчеркнуть незаменимость полноценных сырых продуктов.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Вообще говоря, всю науку о питании можно свести к двум основным положениям, волнующим все человечество:

1. Питание человека должно полностью состоять из живых сырых клеток. Только те продукты питания, которые состоят из живых клеток, обладают всеми качествами, необходимыми для удовлетворения потребностей человеческого организма.

2. В природе существуют как обычные, так и отборные растительные тела. Самые совершенные и питательные растительные тела — это лучшие сорта фруктов, зеленых овощей, орехов, злаков и корнеплодов.

Короче говоря, человек обладает совершенным здоровьем, когда питается исключительно сырой пищей; он болен настолько, что ест приготовленную пищу; и он умирает, когда питается исключительно такой диетой. (Издание первое, стр. 24).

Заключительное слово редактора журнала:

Из-за давления обязанностей г-н не сможет это сделать. Рейнеке отвечать на письма. После получения 5 долларов он вышлет вам собственное ежедневное меню-путеводитель по сыроедению и рецепты для Соединенных Штатов и тропиков с подробными указаниями. Они не в книжной форме. Отправить... - Ред.

Мы неоднократно подчеркивали тот факт, что все фрукты, овощи и орехи являются совершенными продуктами питания высочайшего качества с практически одинаковыми питательными свойствами. Следовательно, все «меню-гиды» и рецепты сыроедения лишены какой-либо научной и пищевой ценности. Даже самый невежественный человек может разработать свою собственную диетическую программу, руководствуясь велениями своего аппетита и чувства вкуса.

Получив февральский номер журнала, я написал письмо редактору г-ну Кею Томасу, полагая, что он будет рад защитить мои права в будущем:

Machine Translated by Google

21 апреля 1965 г.:

Г-н Кей К. Томас, 1133 Н. Вермонт Авеню, Лос-Анджелес, Калифорния.

Уважаемый господин,

С удивлением я прочитал в февральском номере «Давайте жить» статью г-на Джона Мартина Райнеке под названием «Приключения в сыроедении», где автор слово в слово переписал девизы с обложки моей книги: «Сыроедание» и представил их как свой собственный контент. Пожалуйста, исправьте это недоразумение в следующем выпуске и примите меры для предотвращения подобных случаев в будущем.

Аршавир Тер Ованнесян

К сожалению, примерно через месяц я получил следующий неудовлетворительный ответ, в котором были приложены все усилия, чтобы обелить г-на. Литературная нечестность Рейнеке:

12 мая 1965 г.:

Аршавир Тер-Ованнесян Проспект Кахаа 21, улица Пешан, Тегеран, Персия.

Уважаемый господин:

По поводу вашего письма от 21 апреля мы написали г-ну Джону Мартину. Рейнеке за объяснение, и вот что он нам посоветовал;

«Я просмотрел февральский выпуск своей статьи и обнаружил, что нигде я не скопировал слово в слово какую-либо часть девизов Тер-Ованнесяна. Все мои утверждения о сыроедении — это мои собственные мысли и слова, собранные на основе 25-летнего накопленного опыта и исследований. Если я и сделал какие-то заявления, подобные его, то это чисто случайно, а не намеренно.

«Полагаю, у меня одна из самых полных коллекций книг по сыроедению в стране, и среди них я нахожу копию его небольшого буклета.

Machine Translated by Google

Если бы я скопировал оттуда, я бы отдал ему должное. Я помню, что его буклет мне подарил друг около года назад; и что я послал господину Тер-Ованнесяну 10 долларов, чтобы он прислал мне еще несколько буклетов для моих друзей. Это было около месяца назад. На сегодняшний день я не получил известий ни от Тер Ованнесяна, ни о деньгах. Если он не хочет присылать мне свои буклеты, тогда он должен вернуть мне деньги, потому что я имею в виду только вежливость и пользу распространения преимуществ сырой пищи, которые спасли мне жизнь 25 лет назад».

(подпись) Джон Мартин Райнеке «При данных обстоятельствах и в Учитывая заявления г-на Райнеке о том, что он не присваивал себе девизы на обложке вашей книги «Сыроедание», мы не сделали никаких выводов. исправление в журнале LET'S LIVE.

(подпись) КЕЙ ТОМАС, редактор-издатель.

В ответ на эти довольно шаткие доводы я послал следующее письмо:

27 мая 1965 г. :

Г-н Кей Томас, редактор-издатель. Уважаемый господин:

С сожалением сообщаю Вам, что Ваш ответ от 12 мая на мое письмо от 21 апреля я не считаю удовлетворительным.

Я возлагаю на ваш журнал ответственность за присвоение г-ном Райнеке моих мыслей и девизов и оставляю за собой право потребовать удовлетворения.

Вы пытаетесь оправдать публичный обман г-на Райнеке, который продолжает продавать мои мысли по пять долларов за штуку. Моя кампания в основном направлена на подобные вымогательства.

Что касается 10 долларов, которые, как утверждает г-н Райнеке, он отправил мне с заказом на книги, к сожалению, я не получил от него ни денег, ни письма.

АТЕРХОВ

Machine Translated by Google

Переписка эта закончилась, когда г-жа Бульбек любезно прислала мне апрельский номер журнала «Давайте жить», в котором, как было показано выше, есть еще более яркие примеры литературной нечестности. Я оставляю читателю решать, являются ли «сходства» между моими произведениями и статьями г-на Райнеке случайными или преднамеренными.

Редактор не может сбросить ответственность со своих плеч, потому что он был вполне знаком с моей книгой, которая уже была рецензирована в его журнале за несколько месяцев до того, а г-н. Рейнеке только усугубляет ситуацию своими необоснованными оправданиями и клеветой. Что касается весьма не относящегося к делу вопроса о деся тидолларах, которые, как он утверждает, отправил мне, я публично требую сообщить название банка или способ, с помощью которого он якобы перевел мне деньги, о которых у меня нет никакой информации.

Все рекомендации конкретных диет следует полностью остерегаться. далеко от лица земли. Человечество должно сно осознать, что ПРИГОТОВЛЕННАЯ ПИЩА НЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ НИКАКОГО ПИТАНИЯ и что ЧЕЛОВЕК НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПЛОТОЯДНЫМ. Помимо этого, ПУСТЬ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ЕДИТ ВСЕ, ЧТО ОН НРАВИТСЯ И В ЛЮБОЙ ФОРМЕ, ЧТО ПОЖЕЛАЕТ. Это полностью вопрос индивидуального вкуса.

Наши «диетологи» настолько запутали людям мозги длинными списками рецептов и меню, что многие думают, что я тоже принадлежу к этому братству «знатоков», и поэтому часто пишут мне с просьбой составить программу питания . натуральная еда. Здесь я хотел бы воспользоваться возможностью, чтобы дать коллективный ответ всем им.

Отныне не должно быть какой-либо специальной диетической программы. рекомендации или графики для кого-либо. Человек должен есть все, что ему хочется , когда он может и столько, сколько требует его аппетит, точно так же, как это делают все другие живые существа, от муравья до слона. Однако другим животным обычно приходится довольствоваться такими материалами, которые легко усваиваются . доступны для них ; Сравните клевер, сено,

Machine Translated by Google

горные кусты, листья деревьев и шипы пустыни с зернами, орехами, овощами и фруктами.

Сыроед может есть один или десять раз в день; он может покормить на одном виде фруктов или на ста видах. С точки зрения здоровья это не имеет значения, потому что каждый отдельный сырой растительный продукт, взятый отдельно, сам по себе обеспечивает полноценное питание. Сыроед должен руководствоваться не списками «научных» или «диетических» рекомендаций, а требованиями своего аппетита и вкуса, которые всегда будут его безошибочными ориентирами при выборе натуральных продуктов питания. Самый надежный, безопасный и простой способ — это потреблять пищу в том виде, в котором ее приготовила и преподнесла нам природа, просто измельчая ее зубами. Но если у кого-то есть время и досуг для приготовления салатов и других смешанных блюд, он должен их есть.
сразу после приготовления, иначе с течением времени человек будет склонен к новым вырождениям продуктов питания.

Людям больше не следует читать книги, посвященные этиологии отдельных заболеваний, диагностике, терапии, лекарствам, витаминам, минералам, белкам, гидротерапии, электротерапии и другим подобным темам, потому что все болезни происходят от одной общей причины и имеют один общий метод лечения..

Многие вегетарианцы и даже невегетарианцы, которые пытаются употреблять немного больше фруктов, чем обычно, имеют самонадеянность считать себя сыроедами. Однако никто не может считать себя сыроедом, если он будет есть хотя бы один раз в месяц приготовленную пищу, потому что таким образом он никогда не сможет полностью освободиться от болезней. Это связано с тем, что на начальных этапах сыроедения определенное количество больных клеток может впасть в состояние покоя и продлить свое существование в таком состоянии довольно длительное время. Тогда всего одного приготовленного обеда в месяц может быть достаточно, чтобы реанимировать их и дать им возможность снова размножаться. Как только сыроед съедает кусочек приготовленной пищи, он, несомненно, обеспечивает эти больные клетки свежим питанием и дает им новую жизнь. Следовательно, когда кто-то не может полностью освободиться от бича болезней, он должен

Machine Translated by Google

ищите причину в этих случайных проступках и ни в чем другом. Таким дефолтам не может быть никакого оправдания .

Один из самых безосновательных аргументов против полного сыроедения , Что иногда доходит до меня из некоторых северных стран и особенно из Англии, так это несоответствие климатических условий. Пока человек способен найти пригоршню сырого зерна, ни в одной стране не может быть и речи о нехватке естественных питательных веществ. Кроме того, ввиду того, что приготовленная пища не обеспечивает ни малейшего питания человеческому организму, во всех регионах мира должно быть достаточно продуктов питания , чтобы люди могли прокормить себя и поддерживать жизнь. Исключив из своего рациона приготовленные блюда, мы не умаляем питательной ценности нашей пищи; наоборот, мы освобождаемся от ядовитых и вредных материалов. Полный смысл этих истин может оценить только тот, кто уже несколько лет пользуется преимуществами сыроедения . Все те «научные» постулаты, с помощью которых биологи пытаются представить приготовленную пищу как пищу, являются необоснованными домыслами и тщетными заблуждениями.

В настоящее время существуют определенные страны. где люди страдают от «нехватки» продуктов питания и находятся под постоянной угрозой голодной смерти, когда официальная декларация — это все, что нужно, чтобы совершить долгожданное чудо принесения изобилия в мир. К сожалению, это простое и ясное заявление о том, что ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОРЧАЕТ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ПРЕВРАЩАЕТ ИХ ВО ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА, нигде не появляется , несмотря на то, что еще в 1963 году я довел эту неопровержимую истину до сведения всех ведущих авторитетов и научных кругов мир. Это поразительное свидетельство того, насколько глубоко нынешнее человечество погрязло в невежестве, предрассудках , суевериях и отвратительных пристрастиях . Такие слова, как цивилизация и прогресс , кажутся пустыми, когда их применяют к людям, которые, несмотря на все, что было сказано и написано, по-прежнему отказываются признать, что приготовление пищи — это неестественная и пагубная операция .

Machine Translated by Google

Они говорят, что биологи добились колоссальных успехов в своих знаниях. Мне кажется, что чем дальше они продвигаются вперед, тем больше они должны осознавать, что ничего не знают. И когда они достигают стадии, когда они свободно признают, что по сравнению с истинной мудростью природы их собственные знания являются не более чем поверхностным знанием, тогда действительно можно признать, что они действительно чему-то научились.

Среди биологов, «погруженных в современные знания и знания», мы не встречаем почтенных патриархов, доживших до 140 или 150 лет. Мы встречаем таких людей на значительном расстоянии от великих центров обучения, на лоне природы, где они частично защищены от вреда, причиняемого наркотиками и чрезмерно деградировавшими продуктами питания. Насколько дольше и здоровее была бы их жизнь, если бы они были избавлены даже от той частичной деградации, которой в настоящее время подвергается их пища. Что дает мне право и смелость бросить вызов почти каждой современной концепции медицинской науки, так это тот факт, что 100-процентное сыроедение СТАВИТ НЕМЕДЛЕННО КОНЕЦ ВСЕМ БОЛЕЗНЯМ, РАДИКАЛЬНО И ОДНОВРЕМЕННО. Протестируйте, и вы убедитесь в этом.

Я не преувеличиваю, когда считаю убийцами и преступниками всех тех людей, которые под тем или иным причудливым предлогом запрещают больным и инвалидам ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПИТАНИЯ — свежие овощи и фрукты — которые являются ЕДИНСТВЕННЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ восстановления утраченного здоровья . . Из-за своего прискорбного невежества эти «ученые учёные» совершают более крупные убийства, чем когда-либо совершали Аттила или Гитлер. По своим глупым рекомендациям они убивают миллионы людей, изо дня в день, без всякого облегчения и передышки. К числу подобных бессознательных преступников относятся все производители и распространители лекарств, напитков, табака, рафинированного пола, хлеба, мяса, кондитерских изделий, сахара, чая, кофе и множества других подобных вредных продуктов. Каждая фабрика, производящая такие неестественные, выродившиеся вещества, приносит человечеству больше вреда, чем атомные бомбы.

Machine Translated by Google

Я призываювсех гуманитариев сделать все возможное, чтобы помочь мне распространять эти истины как устно, так и через мои публикации.

Те сыроеды, которые излечились от своих болезней, несут особую обязанность предоставлять подробности своего выздоровления в распоряжение прессы и всех ответственных органов.

Наконец, прямая обязанность журналистов - опубликовать краткое изложение этих заявлений на колонках своей газеты и потребовать знать, почему власти упорствуют в своем летаргическом бездействии.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Достижения сыроедения

Многие читатели пишут мне письма с вопросами об успехах, достигнутых сыроедением. Чтобы удовлетворить их любопытство, я рад предоставить им некоторую важную информацию

Спустя год после выхода в свет первого тома моего армянского В 1960 году я опубликовал короткую книгу на персидском языке, 4000 экземпляров которой бесплатно раздал различным учреждениям, органам власти и прессе. Газеты и периодические издания Тегерана положительно приняли книгу, и многие из них написали по этому поводу длинные рецензии.

Книга получила значительное внимание в придворных кругах. Муж Ее Высочества принцессы Шамс Пехлеви, г-н Мехрдад Пахлбод, ныне министр культуры, пригласил меня в свою резиденцию и сообщил, что моя книга была удостоена внимания шаха (короля Мохамада Резы Пехлеви), который поручил ему сделать дальнейшие работы. запросы по теме. Я рад сообщить, что у меня было шесть или семь последующих консультаций с г-ном Палбодом. Генеральный секретарь Общества «Красный лев и солнце» доктор Аббас Нафиси и директор родильного дома Хадженури доктор Абул Гасем Нафиси,

Machine Translated by Google

и нескольких других ведущих специалистов высоко оценили мои взгляды и пообещали мне свое сотрудничество.

Было дано указание воспитывать ряд детей в одном из детских домов на сыроедении. Кроме того, принципы сыроедения должны были быть внедрены при лечении больных одной из детских больниц и при реформировании системы питания одного из ялей. К сожалению, на практике я столкнулся с различными препятствиями.

Вскоре я столкнулся лицом к лицу с большой армией предвзятых врачей и чиновников, которых мне пришлось внушить новым идеям. Это была отнюдь не легкая задача. Все дело затянулось до такой степени, что я устал и с глубоким сожалением отказался от попытки.

Эта неудача была тем более прискорбна, что я наблюдал вблизи, как в результате неестественного питания дети в ялях оставались слабыми и болезненными, а в больницах для лечения использовали искусственные витамины, ядовитые лекарства и животные белки. спасти из лап смерти тех хрупких, тощих детей, которые, лишенные материнского молока и естественного питания, имели своей опорой сухое молоко и белый хлеб. Стоит ли добавлять, что о необходимости естественного, безупречного питания не задумывались.

Но эти контакты, а также мое присутствие на нескольких медицинских конференциях преподали мне очень много важных уроков. Прежде всего я осознал, что, хотя выдвинутые мной точки зрения представляют собой самые элементарные и простые законы природы, они усваиваются и усваиваются только людьми, высокий уровень образования которых сочетается со свободой суждений и независимостью мысли. Человек с посредственным интеллектом не может представить себе возможность того, что непрофессионал сможет произвести революцию во всей современной медицинской науке и опровергнуть диетические концепции, распространенные в научном мире.

Вот почему я решил опубликовать краткий том на английском и представить его вниманию высших научных и политических кругов. Преодолевая очень большие трудности, я работал по 16 часов в день над написанием книги, после чего перевел ее на английский язык и опубликовал в

Machine Translated by Google

1963. Затем я извлек 3000 адресов из различных справочных книг и разослал около 4000 бесплатных экземпляров книги всем правителям мира, а также университетам, научным центрам, международным организациям, ведущим газетам и периодическим журналам. Я подписал большинство книг и приложил к каждой сопроводительное письмо. Я считал это самым быстрым и подходящим способом распространения моих идей по всему миру.

Результаты превзошли мои самые оптимистичные ожидания. Тысячи писем и газет, полученные мной в течение следующих нескольких месяцев, не оставили у меня сомнений в том, что мою книгу с интересом читали все ведущие деятели и авторитеты мира, многие из которых без колебаний подтвердили истинность моих идей.

В последние годы я не только отказался от общественной деятельности, но и полностью отказался от личного бизнеса, чтобы день и ночь посвятить себя книгам. Однако, как ни странно, есть люди, которые думают, что я сошёл с ума именно потому, что вместо того, чтобы накопить богатство и коротать время за едой, питьем и весельем, я трачу все свои сбережения на издание некоторых книг., который я раздаю всем бесплатно.

Но, на мой взгляд, нет большего удовольствия в жизни, чем удовлетворение, получаемое от бескорыстного служения ближнему. Люди строят дворцовые здания и восхищаются их видом. Теперь каждое из многочисленных писем с поздравлениями, признательностью и благодарностью, которые я получаю каждый день со всех уголков мира, имеет для меня полную ценность здания. А когда письмо от человека, который по моему совету излечился от тяжелой болезни и считает меня своим спасителем, то моему счастью нет предела и предела, которое тем более усиливается от ощущения, что все это было сделано без какого-либо вознаграждения.

Моя душа терзается день и ночь, когда я вижу, как повсюду гибнут люди в результате так называемых неожиданных смертей. Я ясно осознаю, что эти люди НЕ УМИРАЮТ; они по глупости УБИВАЮТ СЕБЯ ради тарелки противоестественного и искусственного

Machine Translated by Google

еда. Мое сердце обливается кровью, когда я вижу, как перепуганная мать вых ватывает у своего невинного ребенка благороднейшие плоды и вместо этого сует ему в руку смертельные хлеб, молоко и мясо.

В своей первой английской книге я вкратце затронул почти все соответствующие проблемы. В этом томе я расширил некоторые из своих предыдущих заявлений и несколько более подробно изложил несколько важных вопросов, что сделало эту тему более понятной для широкой публики. Однако прежде чем подвести книгу к заключению, я хотел бы познакомить читателя с приемом, оказанным моей первой английской книге, а также другим моим публикациям.

Копия моего письма, адресованного правителям и другим ведущим властям мира

Пожалуйста, окажите мне честь, приняв в подарок экземпляр моей книги под названием «Сыроедение». Я искренне надеюсь, что вы найдете возможность посвятить прочтению книги несколько своих драгоценных часов.

Считая приготовленную пищу нормальным питанием человека, человечество в целом слепо встало на фатальный путь к уничтожению.

Принятие идей и предложений, изложенных в книге принесет величайшую пользу благосостоянию вашей нации.

Несколько копий и выдержек из полученных ответов:

Письмо Его Превосходительства г-на Амира Аббаса Ховейды, премьер-министра Персии:

Тегеран, 18 октября 1965 г.

г-н А.Т.Ованесян,

«Я получил твое письмо и книгу, которую ты прислал вместе с ним. Сожалея о том, что из-за чрезмерной загруженности работой до недавнего времени я не мог найти досуга для чтения вашей книги, я очень благодарен вам за то, что вы подарили мне ее».

Machine Translated by Google

(Подпись) АМИР АББАС ХОВЕЙДА, премьер-министр.

***

Американское посольство, 29 июня 1964 года.

Уважаемый господин Атерхов:

Ваше письмо от 28 марта 1964 года, адресованное президенту Джонсону, было получено в Белом доме, как и прилагаемый экземпляр вашей книги «СЫРОЕДЕНИЕ».

Посольству поручено передать Вам послание Президента.
признательность за вашу заботу о предоставлении ему возможности ознакомиться с вашей книгой.

УОЛТЕР Дж. РАМВЕЙ,

Помощник посла в Тегеране.

***

Виндзорский замок, 27 апреля 1964 года.

Уважаемый господин Атерхов,

Королева приказала мне поблагодарить вас за ваше письмо к
Принц Уэльский и за экземпляр книги, которую вы написали.

Ее Величество сочла очень любезным с вашей стороны послать эту книгу ее сыну, и я должен передать вам искреннюю благодарность королевы.

МЭРИ МОРРИСОН, Виндзорский замок, Фрейлина, Англия.

***

Париж, 29 АВР. 1964 год

Месье,

Machine Translated by Google

Г енерал де Г олль a bien regu la plaquette que vous lui avez
ц елевой адрес ат.

Г ос подин президент Рес публики, мой временный поверенный в
ответс твеннос ти за намерение, которое вдох новило нас на это.

(Подпис ь) С екретарь Ч ас тный.

***

Мос ква, 21 июня 1964 г ода.

У важаемый г ос подин Атерх ов,

С благ одарнос тьюподтверждаюполу чение Вашей книг и «RAW FOOD».
ЭТО ПРИНЦ ИП ПИТАНИЯ», которуюя прос матриваюс интерес ом.

С. КУРАШОВ, минис тр здравоох ранения С С С Р.

***

Пномпень, 9 я нваря 1965 г .

Мес ье,

Je vous remercie isremercie de votre envoi de I' ouvrage «С Ы РОЕ ДЕ НИЕ »
не vous etes l' auteur et vous felicite pour les recherches et les experience que vous
poursuivez sur l' alimentation.

Вс ем моим поощрения мя х очу с ог лас итьс я , мес ье,
l'assurance de ma haute рас с мотрение.

НОРОДОМ С ИХ АНУК У ПАКВАРЕ Ч,

Шеф-повар Г ос ударс твенног о Камбоджа.

***

Пномпень, 11 авг у с та 1964 г ода.

Machine Translated by Google

Уважаемый господин Атерхов,

С огромным удовольствием получил Вашу замечательную книгу под названием «СЫРОЕДЕНИЕ». Название книги вызывает у меня глубокое любопытство по поводу ее содержания.

Прочитав книгу, я убедился во всех истинах, которые вы написали в книге...

Книга мне очень дорога. Я храню это как незабываемый сувенир от тебя.

Теперь позвольте мне попросить вашего разрешения перевести эту книгу на камбоджийский язык, чтобы она принесла наибольшую пользу моему народу. Я надеюсь, что ваше новое открытие новой науки сделает новый поворот в выживании человечества в целом.

ЧУОН НАТХ ДЖОТАННАНО,

Верховный глава монахов Камбоджи.

***

Пномпень, 25 июля 1964 года.

Месье,

Обвинитель принял вашего Мануэля "СЫРОЕДЕНИЕ", который вы avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous информатор, который ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

НОРОДОМ КАНТОЛ,

Президент Совета министров Королевского Камбоджа.

***

БЕЛЫЙ ДОМ, 1 июня 1964 года.

Machine Translated by Google

Уважаемый г ос подин Атерх ов,

Спас ибо, что прис лали мне копиювавшей пос ледней книг и. я ищу

жду нес кольких с вободных час ов, ког да у меня будет возможнос ть прочитать это в некоторая деталь.

РИЧ АРД РЕЙТЕ Р, с пец иальный помощник президента и директор орг анизац ии «Продовольс твие ради мира», С ША

***

Люкс ембург , 13 мая 1964 г ода.

Уважаемый г ос подин,

Их Королевс кие Выс очес тва Великая Г ерц ог иня и Нас ледный Великий Г ерц ог Люкс ембург а прос я т меня подтвердить получение Вашег о любезног о пис ьма от 23 марта 1964 г ода, в котором Вы отправили Им с воюкниг у «Сыроедение».

Их Королевс кие Выс очес тва были очень тронуты таким любезным вниманием и поруч или мне пос лать вас . Их с амое большое с пас ибо. Они прочитают вашу книг у с большим интерес ом.

Майор Жермен ФРАНЦ , адъютант.

***

Тайвань, 18 авг ус та 1964 г ода.

Уважаемый г ос подин Ованнес я н,

Я с интерес ом прочитал Ваше пис ьмо от 12 мая вмес те с прилаг аемый том «Сыроедение». Это очень зас тавля ющая задуматьс я рек омендац ия , которуювы дали человечес тву в ц елом, и я думаю, что она зас луживает внимательног о прочтения теми, кто заботится о нашем здоровье и здоровье будущих пок олений. Пожалуйс та, примите мою ис креннюю благ одарнос ть за заботу о отправке мне этог о тома.

Machine Translated by Google

ЧЭНЬ ЧЭН, премьер-министр Китайской Республики.

***

Тегеран, 18 октября 1964 г.

Шер, месье,

Посольство RSF в Югославии в честь вашего информатора в поисках
письма Генерального секретаря Президиума RSF в Югославии, чтобы подтвердить
прием книги СЫРОЕДЕНИЕ', не вы, аве, eut l' Посланник президента Тито.

Генеральному секретариату сердечное примирение по имени президента
Тито, для вашего целеустремленного посланника.

ВЛАДИМИР МИЛОВАНОВИЧ, консультант.

***

Транспортный дом, Лондон, 29 апреля 1964 года.

Уважаемый господин Ованнесян,

Было очень любезно с вашей стороны прислать мне бесплатный экземпляр
вашей книги «СЫРОЕДЕНИЕ». Я воспользуюсь первой возможностью и изучу
принципы питания, которые вы предлагаете.

ЭЛ УИЛЬЯМС, генеральный секретарь,

Лейбористская партия

***

Вашингтон, 15 мая 1964 года.

Уважаемый господин Атерхов,

Machine Translated by Google

Спасибо за экземпляр вашей книги «Сыроедение», который я недавно получил. Его содержание было принято к сведению, и я ценю вашу заботу о его отправке.

ДЖОН М. БЭЙЛИ, Председатель ДЕМОКРАТИЧЕСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО КОМИТЕТА.

***

Берн, 26 февраля 1964 года.

Сэр,

Мы подтверждаем получение и благодарим вас за экземпляр буклета, озаглавленного:

Сыроедение (общее обследование). Каждый должен осознать целостность своего тела», которую мы прочитали с интересом.
С нашими комплиментами,

ШВЕЙЦАРСКАЯ ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ,

Начальник отдела контроля пищевых продуктов, РУФФИ.

***

Порт-о-Пренс, 16 июля 1964 года.

Уважаемый господин Атерхов,

Большое спасибо за вашу книгу под названием «Сыроедение». Эту книгу следует прочитать от корки до корки, поскольку она затрагивает проблему, которая принесет пользу моей стране в целом.

Я надеюсь, что ваша рекомендация в книге будет соответствовать требованиям всех и станет бестселлером в этом году.

ДЕПАРТАМЕНТ ДЕЛА САНТЕ ОБЩЕСТВЕННЫЙ И.Т.

ДЕ ЛА ПОПУЛЯЦИЯ, ЖЕРАР ФИЛИППО, СЕКРЕТАРЬ

СОСТОЯНИЕ,

Machine Translated by Google

Республика Гайи.

***

Берлин, 4 июня 1964 года.

Уважаемый господин Атерхов,

Президент Германской Демократической Республики Вальтер Ульбрихт выражает самую искреннюю благодарность за присланную вами брошюру.

Как обычно, ваши высказывания могут подвергаться детальной критике, причем большая часть безусловно, это превыше всего забота специалиста: врача, диетолога и т. д. Тем не менее, мы вполне согласны с вами в том, что следует приложить все усилия для создания здоровой системы питания.

Правительство Германской Демократической Республики и особенно Министерство здравоохранения уделяют этому вопросу большое внимание. В целях формирования здорового образа жизни здесь в последнее время образован комитет, одной из задач которого является популяризация правильных принципов питания.

ХУТ, главный советник Государственной канцелярии.

***

Гавана, 24 августа 1964 года.

Оценка врача:

Слушая очаровательную книгу «Сыроедание», я говорю о том, что ценю искренне и чувствую разочарование от лекций и воспоминаю мысли, идеи и ориентиры, которые ценны в этом опыте в этой материи, которую мы проходим для промежуточных лекций.

Д-р ХОСЕ Р. МАЧАДО ВЕНТУРА, МИНИСТРО-ДЕ-САЛУД ПУБЛИКА,
Куба.

***

Machine Translated by Google

Ла-Пас (Боливия), 10 июля 1964 г ода.

Большое с пас ибо за бес платный экземпля р вашей книг и о с ыроедении. Я еще не прочитал ее, а прос мотрел тольк о некоторые г лавы. Идеи, которые вы в них выражаете, с тимулируют, х отя и противоречивы. Я пока не мог у их комментировать, но х очу с ообщить вам о приеме вашей книг и и о том интерес е, который она у меня вызвала.

Д-р Г ИЛЬЕ РМО Х АУРЕ Г И Г . Минис тр здравоох ранения .

***

Белг рад, 20 апреля 1964 г ода.

Я х очу поблаг одарить вас за то, что вы прис лали мне бес платный экземпля р вашей книг и под названием «С Ы РОЕ ДЕ НИЕ», которая , нес омненно, вызовет большой интерес с реди тех , кто занимается проблемами адекватног о питания .

МОМА МАРК ОВИЧ , Федеральный минис тр здравоох ранения и с оц иальной политики.

***

Также были полу чены поощрительные и благ одарс твенные пис ьма. от с ледующих личнос тей:

Королева Нидерландов; король Дании; король Швец ия ; король Бельг ии; Антонио С еньи, президент Италья нс кой Рес публики; Адольф Шарф, президент Авс трии; Франс ико Орлч, президент Кос та-Рики; С . Радх акришнан, президент Индии; де Лиль, г енерал-г убернатор Авс тралии; Урх о Кекконен, президент Финля ндии; Имон де Валера, президент Ирландии; П. Ван де Кальс ейд, доктор медиц инс ких наук директор Вс емирной орг анизац ии здравоох ранения , Копенг аг ен, Дания ; мис с ла Марш, минис тр нац иональног о здравоох ранения и благ ос ос тоя ния Канады; Ч.Ч. Шапира, минис тр внутренних дел Израиля ; Альфонс о Понс е Арчила, минис тр здравоох ранения Г ватемалы; Аббебе Ретта, минис тр здравоох ранения Эфиопии; Юичи Сайто, г лавный с пец иалис т по с вя зя м с обще с твенно с тью Минис терс тва здравоох ранения и

Machine Translated by Google

Благ ос ос тоя ние, Токио; Шри Мох анлал Вья с , минис тр здравоох ранения и труда, Г уджарат, Индия ; МакЭнти, минис тр здравоох ранения Ирландии; Марг а АМ Кломпе, минис тр здравоох ранения Нидерландов; Джорджио Борг Оливье, премьер-минис тр Мальты; Г удрун Санс и Элс и Верндт, Нобелевс кий фонд, Швец ия ; Дж. Гримонд, Литер Либеральной партии Лондона; Пьер Вернер, премьер-минис тр Люкс ембург а; Шон Ф. Лемас с , премьер-минис тр Ирландии; Роберт Г . Мензис , премьер-минис тр Авс тралии; Мех ди Наваз Юнг , г убернатор Г уджарата, Индия ; Мах араджа Шри Джая Чамараджа Вадия р Бах адур, г убернатор Мадрас а, Индия ; С.К. Патил, минис тр продовольс твия и с ельс ког о х озя йс тва Индии; П.К. Сен, г лавный минис тр Западной Бенг алии, Индия ; Уилья м Г опаллава, г енерал-г убернатор Ц ейлона; Лес тер Пирс он, премьер-минис тр Канады; Сампурнананд, г убернатор Раджас тана, Индия ; Шри Партап Синг х Кайрон, г лавный минис тр Пенджаба, Индия ; Роберт Фрейзер, Управление независ имог о телевидения , Лондон: Г -н. Сарнофф, президент Нац иональной радиовещ ательной к омпании, НьюЙорк, и т. д. на...

Пис ьма были отправлены во мног ие с траны, но, как вы заметили, нек оторые пис ьма были отправлены политик ам более с лабых с тран, г де больше г олода, бедног с ти и друг их проблем из-за их ложной, опас ной и антис вободной политик и, поэтому, ес ли они изменя т с вой путь и помог ите с воему народу, тог да они с мог ут с тать бог атой и мирной развитой нац ией. Сырое вег анс тво я вля ет с я для них ключом, ес ли они изменя т с вой путь.

В офиц иальном орг ане Вег анс ког о общ ес тва Великобритании (с ентя брь 1964 г .) было опубликовано с ледующ ее с ообщ ение: «Траг ич ес кая потеря ег о 10-летнег о с ына и 14-летней дочери из-за тог о, что он назвал неес тес твенным питанием. зас тавил Аршавира Тер-Ованнес я на провес ти г лубок ое ис с ледование диеты — рез ультатом с тала брошюра «СЫРОЕДЕНИЕ» (7/2d), к оторую мы рады полу ч ить из Тег ерана.

У бедительным образом он разрушает почти вс е наши предвзя тые идеи. о диете, и даже вег аны с их приг отовленной пищей мог ут чув ств овать с ебя немног о потря с енными.

Machine Translated by Google

В синтетических витаминах нет никакой чепухи, и, возможно, своей откровенной приверженностью сыроедениюон, возможно, показал, как обойти пугало витамина B12 и других «незаменимых» витаминов.

Мы не можем привести его аргументы, но у его дочери, шестилетней Анаит, которая ни разу в жизни не съела ни кусочка приготовленной или дегенерированной пищи, является ярким доказательством эффективности диеты, которуюон разработал и которуюмы здесь цитируем..."

Затем они полностьюраспечатывают приложение, данное в конце книга, а также фотография Анаит.

***

Уилмслоу, 20 апреля 1964 г.:

Большое спасибо за вашу доброту, приславшуюэкземпляр «Сыроедения». Я уверен, что эта идея в целом верна, и мы знаем огромные лечебные свойства сыроедения.

Если вы хотите, пришлите мне фотографиювашей любимой дочери Анаит. (как на задней обложке), я буду рад опубликовать это в журнале THE BRITISH VEGETARIAN позже в этом году вместе с приложениемиз вашей книги.

ДЖЕФФРИ Л. РАДД, секретарь и редактор ВЕГЕТАРИАНСКОГО ОБЩЕСТВА

Джеффри Л. Радд, Бэнк-сквер, Уилмслоу, Чешир, Англия.

***

Малага, 28 мая 1965 года.

Дорогой друг,

Пожалуйста, пришлите нам сразу дюжину экземпляровашей превосходной книги о сыроедении. Мы отправимденежный перевод сразу после выставления счета по ценам перепродажи. Этой осеньюмы совершимлекционный тур по Англии и Уэльсу и надеемся использовать там книгу с пользой.

Machine Translated by Google

Х. ДЖЕЙ ДИНША, президент АМЕРИКАНСКОГО ВЕГАНСКОГО ОБЩЕСТВА, Х.
Джей Динша, президент. Малага, НьюДжерси, США

***

Сын покойного доктора Бирчер-Беннера, доктор Ральф Бирчер, вставил шестистраничная передовая статья в DER WENDEPUNKT, органе Клиника Бирхера-Беннера в Цюрихе (май 1964 г.) под названием «Alles-oder-nichts-Lehren fibre Ernahrung» («Все или ничего – доктрина питание), которые можно кратко резюмировать следующим образом:

«В двух разных уголках мира две совершенно противоположные были выдвинуты учения о питании. В Калифорнии экспериментатор по имени Вирниц придумал почти безвкусный питательный порошок из смеси 48 химических веществ. С этой искусственной «пищей» он проводит эксперименты на 18 зэках и, не дожидая сь результатов, охотно раскрывает перспективу журналистам, слишком преждевременно». С другой стороны, у нас на рецензируемом столе лежит небольшая книга с совершенно противоположным учением о питании, представляющим точку зрения «Все или ничего»: «Атерхов/Сыроедение». Издание наделено вескими аргументами, написано на на превосходном английском языке и представляет собой краткое изложение двух огромных томов на армянском языке.

В нем чувствуется присутствие сына старой высокой культуры Арианы. С немалой самоуверенностью.. он представляет чистую растительную пищу как самую естественную и единственно правильную пищу для человека, и в наш компромиссный век делает это с такой свежей, прямо сверхчеловеческой абсолютностью, что, по всей вероятности, заплатил бы за перевод этой книжки на немецкий язык».

Изложив одно за другим основные положения моих концепций, автор упоминает некоторые научные факты, говорящие в мою пользу;

«Уже сорок лет назад Вальтер Зоммер задавался вопросом, почему Бирхер-Беннер не зашел так далеко в своем восприятии, чтобы объявить сырую пищу единственным питанием для человека. В пользу Атерхова говорит тот факт, что, согласно новейшим исследованиям («Ридерз Дайджест», январь, 1964)

Machine Translated by Google

человек фактически жил на (почти чистой) сырой растительной пище в течение полутора миллионов лет и тем самым, можно предположить, достиг своего высшего естественного развития. В пользу Атерхова говорит поразительное осознание современного отсутствия баланса между питательными веществами и витаминами, «стимулированного голода», «латентного периода (зоны Даммерунга) плохого здоровья», роли «местности» при инфекционных заболеваниях, большая экономия обмена веществ при питании свежими овощами, биологическое превосходство растительных белков, особенно в сырой пище, целостность питательных веществ, которая никогда не должна нарушаться, и перспектива такого питания в условиях всемирной нехватки продуктов питания.»

По мнению рецензента, мужчины колеблются между этими двумя крайними полюсами. По его мнению, вероятно, было бы правильно «никогда не останавливаться на середине». И он советует читателю стоять гораздо ближе к Атерхову, чем к Вирницу.

***

Эшинг дон, Рочфорд, 28 февраля 1964 года.

Уважаемый господин,

Спасибо, что увидели вашу книгу «Сыроедание». Если вы знаете наш список публикаций, вы поймете, что мы полностью согласны с вашей основной предпосылкой. Мы полностью разделяем Вашу точку зрения и неизбежно, в свете деятельности данной Компании, соглашаемся с Вашими выводами.

Нам нравится ваш подход к теме детского питания. Это очень действительно хорошо. Это правда, что у маленького ребенка должна быть естественная склонность к сырым фруктам, намеренно измененная в пользу приготовленной пищи. И мы восхищаемся вашим всесторонним подходом к вашей теме, поскольку на 53 страницах вы, безусловно, привели все аргументы в пользу, будь то с точки зрения здорового образа жизни или преодоления и/или предотвращения болезней, а также приняты мер. во внимание

Machine Translated by Google

медицинские и экономические последствия, даже затрагивая этические последствия для мира в целом.

...К сожалению, потенциальные благодетели человечества не получают одобрения и других (материальных) вознаграждений, если они не действуют через «истеблишмент». В противном случае, что можно было бы сделать даже с десятой частью сотен тысяч фунтов, жертвуемых на «исследования» учеными, которые очень часто через какое-то время лишь остаются пустыми, даже если результаты на самом деле не принесли вреда.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ашингдон, Рочфорд, Эссекс, Англия.

***

Мексика, 23 апреля 1964 г.

Уважаемый господин Ованнесян:

Мы только что получили вашу книгу «СЫРОЕДЕНИЕ», и только через Проблеск, я понимаю, что это довольно интересно и что вы действительно делаете хорошую работу, пытаясь убедить людей, что лучше всего следовать природе без тех абсурдных модификаций, которые сделало с ней человечество.

Инж. КАРЛКС ПРИЭТО ЛОСАНО. Главный управляющий. МЕЖ-АМЕРИКАНСКАЯ АССН. САНИТАРНОЙ ТЕХНИКИ, Альфонсо Эррера, 11-103, Мексика 4, DF

***

Дом друзей, 13 апреля 1964 года.

Ваша книга о сыроедении попала в Совет службы друзей, и мне было интересно ее прочитать. Я отправлю ее в Библиотеку вегетарианского общества друзей, где, надеюсь, он окажется полезным другим.
Спасибо вам за хорошую работу, которую вы проделали, писая и живя таким простым образом, питая сь сырой натуральной пищей. Мне кажется, это знак надежды на пропитание мира и на мир на земле. Я верю этому

Machine Translated by Google

должно сделать нас более чувствительными к духовному свету. В настоящее время я «веган» (вегетарианец, не употребляющий яйца, молоко, мед и т. д.), поэтому я ценю ваши предложения и благодарен, что все больше людей начинают видеть в этом правильный образ жизни. Сейчас существуют различные общества, гуманисты, которые являются вегетарианцами и миролюбивыми, и они должны способствовать всемирному единству.

КУИННИ ДЭУ, Дом друзей, Кингстон Роуд, Лондон, СЗВ

***

Израиль, 22 января 1965 года.

Уважаемый господин,

После прочтения вашей книги «Сыроедание» мы хотели бы прочитать и другие ваши книги на английском языке... Если бы люди только думали и понимали, что они могут быть здоровее и счастливее без всего того мусора, который они принимают в свое тело! Вы пророк нашего времени.

М. НЕЗА, доктор натуропатии, президент. Израильская натуропатическая ассоциация.
Неза Эстейт, Мишмар Хашива, Израиль.

***

Уважаемый господин:

Я прочитал вашу книгу «Сыроедение», и она мне очень понравилась. Это очень интересно во всех отношениях, ведь пищу нужно есть такой, какой ее производит природа.

Ваши основные положения такие же, как и те, которые я изложил в своих книгах и сочинениях давным-давно... Я хотел бы перевести это на испанский язык, если вы согласны с этой идеей. Если вы не возражаете, пожалуйста, пришлите мне копию для себя. Я делаю обзор для испанского журнала Bionomia, издаваемого в Мадриде, Испания ...

А. Северон, доктор натуропатии, Колунга, Ла-Рьера, Испания.

Machine Translated by Google

***

Бостон, 5 июля 1966 года.

Приветствуют господин Атерхов:

В приложении вы найдете десять долларов за семь ваших буклетов под названием «Сыроедание». На балансе останется три доллара, чтобы покрыть расходы на рассылку как можно большего количества ваших бюллетеней № 1.

Мы очень заинтересованы в вашем бюллетене № 1, поскольку мы намерены разослать его копию множеству людей, которые пишут нам по поводу своих проблем со здоровьем. Мы уверены, что это станет благословением для многих людей.

Мы будем признательны, если вы дадите нам разрешение сделать мимеографические копии вашего бюллетеня № 1, так как без вашего разрешения мы, конечно, не рассматриваем возможность сделать это. Если будет дано разрешение, мы не будем добавлять или вычитать ни одного слова. Мы являемся некоммерческой организацией и искренне хотим помочь страдающему человечеству вернуться к тому здоровью, которое нам задумала природа. Мы убеждены, что вами движет то же желание.

Надеюсь, уважаемый г-н Атерхов, вы уделите этому свое личное внимание и дадите мне известие от вас авиапочтой, как только вам будет удобно это сделать. Мы также будем очень признательны, если вы приложите к авиапочтовому письму несколько частей вашего бюллетеня № 1».

Основатель THE RISING SUN, НАЦИОНАЛЬНОГО ФОНДА МЕДИКО-ФИЗИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ, Inc.

Организовано в 1908 году как «Общество фундаментальных исследований» Николой Теслой, Томасом Эдисоном и Фрэнсисом Ричардсом. ЭННВИГМОР, Д.Д.
Исполнительный президент, Экстетер-Стрит, 25, Бостон

***

Лос-Анджелес, 23 июня 1966 года.

Machine Translated by Google

Мой дорогой Брат:

Недавно автору попала в руки ваша умело написанная и поучительная книга под названием «Сыроедение», и он получил большое удовольствие от ее прочтения. Он желает искренне поздравить вас с этим ученым выступлением и, в частности, с вашей смелой поддержкой и одобрением употребления в пищу сырых, натуральных продуктов.

Эту диетическую процедуру уже давно ревностно поддерживают; более того, когда он занимался производством электромагнитных терапевтических инструментов, около 40 лет назад или в 1926 году он написал несколько диет для врачей и медсестер, в которых рекомендовалось преобладание «сырых» продуктов. продукты в ежедневном рационе....

Писатель также провел длительные исследования в области электромагнитных излучений и излучений, а затем и в жизненно важных вопросах агрохимии, предполагающие не только количественные, но и качественные требования для удовлетворения тревожных потребностей современного человечества...

Прежде чем продолжить, можем ли мы узнать, есть ли какие-либо из ваших предыдущих тома были написаны на английском языке? Отмечается, что один из них был опубликован на армянском языке. Если да, то автор хотел бы изучить то же самое, чтобы убедиться в более полной степени понимания вашей уважаемой гуманитарной деятельности.

В качестве пояснения можно сказать, что автор посвятил значительное время и усилия для завершения всеобъемлющего трактата, который почти завершен, под названием «Сверхчувственное спасение человека», который действительно охватывает глубоко и тему...

Прежде чем прекратить это послание, может ли автор заявить, что ваша книга представляет собой ценный вклад в развитие человечества и заслуживает широкого прочтения и изучения? Человек не может принять во внимание, что растительная жизнь является единственной удовлетворительной фабрикой по производству пищи и что ни животное, ни он не могут существовать без растения, чтобы создавать и обеспечивать в усваиваемой форме жизненно важные минералы и эссенции в органическом состоянии для своего осуществования. Кажется, он все еще считает

Machine Translated by Google

«сырой» означает неочищенный, грубый, непригодный и неподготовленный для употребления или наслаждения ...

Как писал несколько десятилетий назад великий доктор Алексис Каррел: «Люди не могут следовать по нынешнему пути современной цивилизации, потому что они деградируют. Они были очарованы красотой наук о косной материи. Они не поняли, что их тело и сознание подчинены естественным законам, более неясным, чем законы сидерического (астрального) мира, но столь же неумолимые. Они также не поняли, что не могут нарушить эти законы, не подвергнувшись наказанию Поэтому они должны изучить необходимые взаимоотношения космической вселенной, своих собратьев и своего внутреннего «я», а также отношений своих тканей и своего разума. Если он выродится, красота цивилизации и даже величие физической вселенной исчезнут». Доктор Каррел часто намекает на тот факт, что строительство все большего и большего количества крупных больниц не устраняет необходимость борьбы с причинами, а не постоянно борется только с последствиями.

Поэтому нам предстоит многое сделать для просвещения человечества и возвращения к естественным основам, здравому смыслу и выполнению наших обязанностей и ответственности.

Д-р АРИХ УР Б. УОКЕР, 439 S. Sherbourne Drive, Лос-Анджелес, Калифорния, США

***

Аллегани, Нью-Йорк, 28 октября 1966 года.

Уважаемый господин Атерхов,

Одна из ваших книг «Сыроедание» попала мне в руки, и я большое впечатление произвело его содержание; настолько, что я принял режим сыроедения. У меня здесь есть ферма, где я выращиваю свои собственные фрукты, орехи и овощи органическим способом, и я заинтересован в том, чтобы помочь другим посредством сыроедения достичь идеального здоровья; Имея это в виду, я посылаю вам банковский чек на сумму 20 долларов США для оплаты 30 копий

Machine Translated by Google

ваша книга. Также был бы признателен за несколько экземпляров вашего бюллетеня № 1 для раздачи своим друзьям...

Я сделаю все возможное, чтобы продвигать вашу книгу в этой стране, поскольку она помогла мне найти хороший путь к настоящему здоровью. У меня много последователей здесь, в Соединенных Штатах, и я предан делу ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ посредством правильного питания и образа жизни. Я являюсь членом Американского общества естественной гигиены. Я намерен и дальше распространять евангелие сыроедения через вашу книгу и верю, что она принесет еще больше заказов на вашу книгу в больших количествах. У меня здесь прекрасная ферма, и если вы приедете в эту страну, вы можете приехать и остаться в качестве моего гостя.

Г-н АЙРУГЬЕРИ, W. 5 Mile Rd. Аллегани, НьюЙорк. Президент
из GOOD GUYS OF THE GLOBE «Мир: добрая воля к людям»

***

Луга Дэна, 1 сентября 1966 г.:

Дорогой друг, я веган и сыроед, я проповедую и учу этому.
Я нашел ваш бюллетень № 1 в «Репортере горы Сион», вырезал его и сделал перепечатку, чтобы раздавать бесплатно... Растоптали я ваши ноги, сделав это, не спрашивая вас, и даете ли вы мне право напечатать еще таких, чтобы бесплатно раздать моему больному другу?... У меня есть драгоценная книга Джона Т. Рихтера «Природа-целитель», но мне нужно посмотреть, что вы скажете. Пожалуйста, пришлите мне «Сыроедение», и если оно равно «Природе Целительнице», мне понадобится много из них, чтобы раздать своим собратьям. Я тоже публицист, но я не врач...

11 декабря 1966 г.:

Я был более чем рад получить книги вместе с твоим добрым письмом... Друг, я считаю, что твоя книга на высоте; Я искал меньший размер, чем Nature The Healer. Нет лучшей работы, чем просвещать людей о ценности сырой пищи. Я думаю, что ваша книга отвечает моим потребностям сейчас так же, как и большая книга, и она также приносит больше хороших вещей. Да, я могу использовать книги, которые вы прислали... Мне нужно еще несколько ваших книг.

Machine Translated by Google

книги. Я собираюсь в миссионерскую поездку во Флориду, и мне пригодятся многие ваши книги в этом туре. Я намерен распространять сыроедение в этой форме, и мне также придется брать на себя некоторые случаи, чтобы посадить их на сыроедение. Прямо сейчас женщина лежит при смерти, ее врачи почти бросили умирать. Она умоляет меня помочь ей сесть на диету, я надеюсь сделать это в ближайшее время ...

Г-жа И. В. Кэрролл, ящик 240, Медоуз оф Дэн, Вирджиния, США

***

Израиль, 22 августа 1966 г.:

Очень уважаемый господин Атерхов. С огромным удовольствием сегодня дочитал вашу прекрасную книгу «СЫРОЕДЕНИЕ». Если человечество однажды осознает важность натуральной пищи, это станет началом новой эры в истории человеческой жизни; это будет просто РАЙ.

С вашего разрешения позвольте представиться. Меня зовут Джозеф Разон, мне 43 года, я приехал в Израиль три года назад и работаю врачом в медицинской организации «Купат Холим». Я не чувствую себя счастливым в своей рутинной повседневной работе, потому что вынужден назначать лекарства (яды). Хотя я стараюсь прописывать минимально возможное количество (primum non nocere), я не удовлетворен своей практикой применения ядов! Я должен работать, потому что я женатый человек! Моя жена из Тегерана... Прочитав вашу книгу, я подумал написать вам и спросить, не могли бы вы прислать нам какую-нибудь литературу на персидском языке для моей жены. Я уверена, если она прочитает о натуральной пище и ее влиянии на организм человека, то не посмеет кормить нашего ребенка (мы ждем ребенка) мертвыми элементами!

Я хотел бы рассказать вам несколько подробностей о моей деятельности в Стамбуле несколько лет назад. Я был генеральным секретарем «Турецкого общества вегетарианцев-гигиенистов» и был одним из самых активных членов движения. Там медицинские организации и химическая промышленность увидели опасность в нашем вегетарианском движении из-за ядов, и, как еврей, я был самым слабым местом, которое они сочли легко уничтожить. Они

Machine Translated by Google

причинил довольно много вреда моей персоне и мне пришлось навсегда покинуть страну, в которой я родился, где учился и народ которой любил. Но мне пришлось приехать в Израиль. К счастью, здесь мы можем свободно говорить и писать о вегетарианстве и естественном образе жизни. Здесь работают более 20 врачей-натуропатов, а также есть деревня вегетарианцев АМИРИМ, недалеко от города САТАД в горах Галиль!

Неделю назад я посетил это место во второй раз, чувствовал себя счастливым и хотел остаться и жить там. Но прежде всего я должен убедить свою жену. Пожалуйста, очень прошу вас прислать мне литературу на персидском языке по этой теме.

Было очень приятно смотреть на фотографию АНАИТ, такую очаровательную и здоровый. О ее здоровье можно судить, просто взглянув на ее фотографию

12 ноября 1966 г.:

Было очень приятно получить ваш очень интересный буклет Raw-Еда» в персидской версии. Я благодарен вам и надеюсь, что моя жена лучше поймет этот предмет. Я также надеюсь, что мой ребенок будет освобожден от вреда приготовленной, ненатуральной пищи!...Несмотря на свою работу в медицинской организации, я забочусь о людях, которые хотят вести гигиенический образ жизни. Когда я был в Турции, я ухаживал за своими пациентами как естественный гигиенист. Сейчас в Израиле мне в первую очередь нужно зарабатывать на жизнь, поэтому мне приходится работать в медицинской организации.

Рано или поздно мне придется работать только в сфере безмедикаментозного лечения. Но без санатория этого будет недостаточно, поэтому вместе с врачами-натуропатами мы ищем людей, готовых нам помочь! Надеюсь, что в ближайшем будущем я расскажу вам об этом подробнее.

Д-р ДЖОЗЕФ РАЗОН, ул. Арлозорова, 170/2, Кирья т-Малахи, Израиль

***

Болдуин-Парк, Калифорния, 14 апреля 1966 года.

Дорогой друг:

Machine Translated by Google

Я был рад увидеть вашу статью о сыроедении в газете «Mount Zion Reporter» в Иерусалиме, Израиль. Редактор — мой брат. Я рад, что вы рассказали о своей книге в своей газете. Меня очень интересует дополнительная литература о сыроедении, поэтому я отправляю вам свой первый заказ, поскольку я намерен распространить эту столь необходимую истину.

20 июня 1966 года.

Я получил ваши ценные книги. Они именно то, что мне нужно... я ценю книги очень нравятся, и надеюсь, что многие люди в разных странах найдут их, поскольку мне посчастливилось это сделать...

13 ноября 1966 года. Я рад, что теперь могу заказать еще несколько ваших книг «Сыроедение». Они — то, что нужно людям. Я хотел отправить этот заказ гораздо раньше, но дождался, пока у меня появятся деньги. Думаю, в следующий раз я смогу сделать заказ раньше, так как у меня есть кое-какие дела... Я живу один, 5 февраля 1967 года мне исполнится 89 лет, поэтому я не могу выйти с книгами и продать их как молодой человек мог бы. Я пишу свое имя и адрес в книгах и одалживаю их тем, кто их прочитает. Я хочу, чтобы книги передвигались, чтобы я не мог разложить их по чьему-то дому... Я старался следовать естественному методу питания, насколько я знал, почти все время.

последние два года. Все утро я работал в саду и не устал...

ОРАФ. КАРПЕНТЕР, Калифорния, США

***

Альберта, 9 апреля 1966 года.

Уважаемый господин,

Я читатель журнала «Mount Zion Reporter», и меня заинтересовала статья «Ценность сырой пищи». Мне 75 лет, МОЛОДОЙ, и, естественно, я хотел бы получить пользу от сыроедения. Раньше я был спортсменом, но придерживался диеты, приготовленной из приготовленной пищи.

Machine Translated by Google

Проблема в том, чтобы получить правильные овощи и фрукты, не содержащие минеральных добавок, здесь, в Канаде.

ДЖОРДЖ БЕЙНС АТЕРЛЕНД, Канада.

***

Суонси, 1 марта 1964 года.

Уважаемый господин Атерхов,

В начале января, во время просмотра программы «СЕГОДНЯ» на мой телевизор, я был наэлектризован просмотром вашей книги и прослушиванием нескольких отрывков, прочитанных из нее. Мне очень хотелось получить экземпляр вашей книги. Поэтому я написал на ВВС, чтобы получить необходимую информацию об издателе и т. д. Увы, в конце концов мне сообщили, что его невозможно получить в этой стране. Однако они прислали мне единственный адрес, который у них был, поэтому я решил написать вам хотя бы для того, чтобы поблагодарить вас и пожелать вам всяческих успехов в распространении вашего послания. Я полностью согласен с тем, что пищевая зависимость — самый вредный из всех пороков. Каким другим мог бы быть мир, если бы человечество изменило свои пищевые привычки, как призывает ваша книга. Ваш пример — это высочайшее усилие на благо человечества сегодня в мире. Приветствую тебя — верховный Пророк века сего...

29 апреля 1964 года. Какой счастливый день был в прошлую среду, когда пришли ваша книга и письмо. Это захватило меня, а иногда и поразило. Прежде всего, это просветило и вдохновило меня заново. С детства, когда я заучивал несколько цитат в воскресной школе, я искал ПРАВДУ. («И вы познаете истину, и истина сделает вас свободными»). Поиски привели меня через разные церкви: к рационализму, затем к вегетарианству с пищевой реформой и природным лечением и, в конечном итоге, к теософии с единственным приемлемым (для меня) объяснением жизненных проблем — кармой и реинкарнацией. Какое это было долгое путешествие. И вот, наконец, глядя на вашу книгу, я чувствую «ВОТ ОНО». Благодарю вас за такой чудесный подарок и ценю ваше письмо...

Machine Translated by Google

3 февраля 1966 г ода. Было очень прия тно с нова получить от вас вес точку и ус лышать узнайте из вашей брошюры о мног их ус пех ах , дос тиг нутых теми, кто с ледует вашему примеру... Вам будет интерес но узнать о моем с обс твенном внуке. В 1964 г оду у нег о с лучилс я нервный с рыв, и он нек оторое время нах одилс я в пс их иатричес кой больниц е. Вс коре пос ле тог о, как он вышел, я с мог пос лать ему к опию вашей книг и... Он прис трас тилс я к с ыроедению, как утка к воде, и чудес но выздоровел. Это полнос тью изменило ег о мировоззрение и личнос ть, и теперь он делает х орошие ус пех и в учебе. Он с тудент факультета ис кус с тв Манчес терс ког о универс итета.

Мис с ис Джина Х аррис , 11 Х с тон Плейс , Вес т Крос с , Суонс и, Г ламорг ан, Анг лия .

***

Саутс и, 20 февраля 1964 г ода.

Уважаемый г ос подин,

Я был бы признателен, ес ли бы вы предос тавили мне подробную информац ию о том, как получить книг а АТЕ РХ ОВА «С Ы РОЕ ДЕ НИЕ». Британс кая радиовещательная корпорац ия в Лондоне дала мне ваш адрес , пос кольку они с ообщили мне, что книг у невозможно приобрес ти на британс ком я зыке. Мне бы очень х отелос ь иметь к опию

19 марта 1964 г ода. Большое с пас ибо за вашу книг у о с ыроедении, к оторую я получил в прошлый четверг , 12 марта. С одержание вашей книг и дей с твительно с тало для меня от кровением, это с амая замечательная книг а, к оторую я ког да-либо читал, о потребнос тя х и потребнос тя х человека. Я так же подумал, нас колько ис кренней и трог ательной была тема книг и. Я ц еню продолжительнос ть обучения и время , к оторое, должно быть, было потрачено на разработку и подг отовку книг и. Это очень плох ое выражение тог о, что я на с амом деле чувс твую по этому поводу, и я с делаю вс е возможное, чтобы заинтерес овать друг их людей, но это будет непрос тая задача, зная , что предс тавля ют с обой люди и нас колько они не х отя т меня ть с вои привычки, ос обенно в еде. те. Тем не менее, я с делаю вс е возможное, чтобы убедить их и заст авить прис лать за вашей книг ой... Е с ли вам интерес но, я буду время от времени с ообщать вам, как идут дела...

Machine Translated by Google

Г-жа В.М. Снеллинг, Виктория-Роуд, 26. Саутси, Хантс, Англия.

***

Санта-Роза, 27 ноября 1964 года.

Уважаемый господин,

Я имел удовольствие прочитать вашу книгу «Сыроедание» и очень хотел бы иметь такую же для себя. Обсудив это с двумя моими друзьями, они тоже заинтересованы в получении одной, поэтому я прилагаю денежный перевод на сумму 4,50 доллара за три книги... Мне очень хочется получить эти книги... Я на 100 процентов «сыроед», и распространяю добрую информацию среди тех, кто заинтересован. Сыроедение спасло мне жизнь.

21 января 1965 г.:

По получении 15 экземпляров «Сыроедения» с приложенным счетом на сумму 10 долларов я прилагаю банковский чек... плюс дополнительные 10 долларов за еще 15 экземпляров «Сыроедения». «Я искренне ценю возможность помочь людям понять необходимость употребления сырой пищи посредством вашей великой работы. Спасибо.

2 февраля 1965 г.:

Вы можете прочитать журнал «Давайте жить» Мартина Райнеке. статья «Приключения в сыроедении».

В выпуске этого месяца опубликовано мое письмо, в котором рассказывается, как мы с мужем начали есть 100-процентную сырую пищу. Мы с большим энтузиазмом относимся к этому и продолжим помогать Мартину продвигать этот способ питания, насколько сможем.

Ваша собственная книга «Сыроедание» просто потрясающая. мне так приятно распространить его среди людей, которые ищут эти знания. Правда, сейчас их очень мало, но я верю, что со временем понимание придет ко многим. Спокойно работать с теми, кто будет слушать, очень приятно.

Machine Translated by Google

6 мая 1965 г.:

Я получил ваше письмо с просьбой выпустить старые выпуски «Давайте жить», но я Мне очень жаль, что Магазин здоровой пищи продал все экземпляры. Я посылаю вам майский номер и буду продолжать отправлять следующие выпуски, если вы не захотите оформить подписку.

Я отправил копию вашего письма Мартину Райнеке для исправления его февральской статьи, как было предложено.

Мне будет интересно получить копию вашего второго тома, когда он будет завершен. Мне удалось продать ваш первый том, и я хочу сохранить его под рукой.

Г-жа Хелен М. Булбек, 818 Cherry St. Санта-Роза, США

***

Венеция, Калифорния, 29 сентября 1964 года.

Уважаемый господин Атерхов,

Большое спасибо за два экземпляра вашей книги «Сыроедение». Мне очень понравилось ее читать.

Я перестал есть приготовленную пищу пять месяцев назад. Мне 31 год, чувствую себя очень хорошо. Через день я бегаю 2–5 миль по пляжу, плаваю, гуляю по горам. Три недели назад я поднялся на гору Уитни за один день. Дорога туда и обратно составляет 26 миль, а сама гора имеет высоту более 14 500 футов. Мой пульс 58-60. Я говорю вам все это, чтобы вы знали, что сырая пища — это ответ на все страдания человечества.

Я мог бы быть очень заинтересован в продаже вашей книги в Соединенных Штатах (и, возможно, в Канаде). Пожалуйста, дайте мне знать, сколько вы просите за 500 или 1000 экземпляров...

6 февраля 1966 г.:

Machine Translated by Google

Моя жена и я вот уже почти два года на 100-процентной сырой пище.
диета с лучшими результатами. В приложении Посылаю вам статью, написанную Ширли, моей
женой, и напечатанную в журнале «ДАВАЙТЕ ЖИТЬ» в июле 1965 года. Мы разрешаем вам
использовать эту статью и прилагаемые фотографии.
На одной из фотографий изображен наш очень дорогой друг, сыроедец. Он борется со
львами (африканскими) голыми руками, и у этих львов все зубы и когти. Его зовут МИККИ
СОЛОМОН.

Мы никогда в жизни не чувствовали себя так хорошо с тех пор, как едим сырую пищу.
Ваша книга — лучшая книга о сыроедении, которая у нас есть, и мы часто ее читаем. Нам
хотелось бы распространить правду о сыроедении... Мы думаем, что ваша замечательная книга
должна стать доступной многим людям.
Прилагается денежный перевод на сумму 20 долларов...

Мисс Ширли и мистер Торвальд Бойе, 1015 Venice Blvd. Венеция, Калифорния.
США.

***

Колумбия, Южная Каролина 7 января 1965 г.:

Мне очень понравилась статья о вашем буклете «СЫРОЕДЕНИЕ» в журнале «Let's Live»
за декабрь 1964 года. Я написал автору, Мартину Дж.
Фриц ем, и он посоветовал мне написать в Британский вегетарианский журнал, а они в свою
очередь дали мне ваш адрес ...

МИССИС. ИРЕН ГОЛЕМОН, США

***

Отрывок из письма, написанного джентльменом из Абадана после прочтения моей
персидской книги:

Абадан, 25 июля 1965 г.:

Уважаемый господин Атерхов,

Ваш небольшой буклет произвел большую перемену в моем мировоззрении, так что я
уже считаю себя сыроедом. Я не знаю

Machine Translated by Google

как тебя отблагодарить. Не будет преувеличением сказать, что я обязан вам жизнью Ты Иисус нашего времени, дающий жизнь больным и полумертвым, и какая при этом сладкая жизнь!... Мне кажется невероятным, что можно читать твою книгу и не меняться своего образа жизни.

САДАРАТ, Абадан, Персия .

***

После публикации моего большого тома на армянском языке, Еда приобрела в Армении значительное количество поклонников.

Ереван, 24 марта 1961 года.

Уважаемый господин Ованнесян,

Центральная библиотека Академии наук Армении получила с благодарностью первый том Вашего труда «Сыроедение». Чтобы удовлетворить запросы наших многочисленных читателей на Вашу работу под названием «Сыроедение», пришлите нам, пожалуйста, пять экземпляров первого тома, ввиду того, что уже присланные два экземпляра всегда находятся в обращении и возникают значительные задержки с выпуском. отвечающий требования многого числа читателей».

АКАДЕМИЯ НАУК АРМЕНИИ, Г .МЕЧЕРЯН, директор комплексного отдела.

***

Ереван, 20 ноября 1961 года.

Уважаемый господин Ованнесян,

Мы получили десять экземпляров первого тома Вашего труда под названием «Сыроедание», подаренного нашей библиотеке, за что выражаем искреннюю благодарность.

Ереван, 16 июня 1965 г .:

Machine Translated by Google

Дирекция Государственной библиотеки Армении выражает искреннюю благодарность за шесть экземпляров вашей книги «По тропам сыроедения», которые вы подарили библиотеке.

Число людей, интересующихся сыроедением, постепенно увеличивается, и многие из них желают иметь ваши книги. Не могли бы вы предоставить нам еще несколько экземпляров ваших публикаций?

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ АРМЕНИЯ,

ГОСУДАРСТВЕННАЯ БИБЛИОТЕКА РЕСПУБЛИКИ А.М. МИАСНИКЯНА,

АРАЗИ ТИРАБЯН, директор.

***

Впоследствии я часто отправлял от двадцати до тридцати экземпляров своих книг. в эту библиотеку, не ожидая никакой отдачи или вознаграждения. К сожалению, из-за проблем и ограничений, наложенных на людей Советским Союзом (диктатура против частной торговли), я удовлетворяю все запросы на книги, полученные из Советского Союза, совершенно бесплатно, независимо от того, исходят ли такие запросы от государственных учреждений или частных лиц.

Выдержки из письма, написанного Выдающимся (армянским поэтом) Ованес Шираз:

Ереван, 4 января 1962 года.

Дорогой Тер Ованнесян,

Совершенно случайно я наткнулся на вашу замечательную книгу под названием «Сыроедение». Вам суждено стать великим спасителем всего этого полоумного человечества. Ваше открытие — сыроедение — столь же велико, как открытие великого Дарвина; действительно, оно более велико и более гуманно, более того, я бы сказал, более филантропично, чем все великие открытия предыдущих столетий. Но, увы, перед вами стоит непобедимая скала. Если бы только этот слепой младенец, это так называемое человечество, обманываемое тысячилет,

Machine Translated by Google

опомнись, оставь огонь и пойди за тобой по благоразумному пути, который ты открыл, тогда исчезнут насильственные действия изнутри человека. Но человечество, при всем этом множестве рас и племен, все еще крепко цепляется за огонь, как мох цепляется за скалу. Оно не отказывается от своей смертоносной приготовленной пищи и не откажется до сих пор... Тем не менее, я целую твой скорбный лоб и радуюсь мысли, что ты родился армянином. Ты действительно бессмертен..."

Ованес Шираз, пр. Ленинян, 20, Ереван.

***

Еще в детстве автор следующего письма, молодой студент, перенес множество заболеваний, в том числе корь, скарлатину, свинку (околоушную), малярию, ангину, различные простудные и простудные заболевания, ушную и зубную боль, запоры, диарею, геморрой, аппендицит и хроническое воспаление желчного пузыря (холецистит). Сегодня сыроедение избавило его от всех этих страданий, за что он выражает свою благодарность в следующих строках:

Ереван, 5 февраля 1964 года.

Мой дорогой учитель, у меня нет слов, чтобы выразить то чувство благодарности и восхищения, которое я испытываю по отношению к тебе вот уже несколько месяцев, потому что все слова кажутся до смешного недостаточными.

Одним волшебным движением ты положил конец кошмару, преследовавшему мою жизнь, так же, как, без сомнения, ты будешь делать то же самое и для других людей, пока сама причина этого кошмара не будет искоренена - благодаря тебе.

Вы пришли развеять ту открытую слепоту, эту остроухую глухоту и то бессознательное безумие, в которое я был погружен, как и все остальные.

Ты пришел с волшебной лампой, чтобы изобразить на фоне небесного свода то лицо, которое действительно принадлежало мне и о котором до сих пор я мог только мечтать и догадываться.

Machine Translated by Google

Я преклоняюсь перед твоей сияющей фигурой и приветствую тебя как человека, которому я обязан больше, чем кого-либо кому-либо еще.

Я преклоняюсь перед твоей сияющей фигурой и приветствую тебя как героя, чье имя сегодня постоянно на устах тех, кого он спас, а завтра оно будет на устах у всех.

Я преклоняюсь перед вашей сияющей фигурой и приветствую вас как борца за настоящую цивилизацию, настоящую науку, настоящий прогресс и как борца за светлое, цивилизованное, научное будущее.

Армен Вштуни, Перспектива Ленина 20, Ереван, Армения.

***

Ереван, 29 марта 1964 года.

Уважаемый Ованнесян,

Всего несколько строк, чтобы сообщить вам, что у сыроедения появился еще один рекрут, чья причина перехода на новую форму питания основана не на чувстве отчаяния, вызванном той или иной болезнью, а на идеалах, вдохновленных вашими великими мыслями..

Должен признаться, что на моем пути есть ряд препятствий, потому что мой отец биолог, а брат врач, и в семье я единственный, кто питается другой (нормальной) пищей. Вот уже девять месяцев, как я перешел на новый метод питания и имею прекрасное здоровье. Мне кажется, что подобные письма, приходящие к Вам со всех уголков земного шара, будут множиться в геометрической прогрессии и у Вас не будет времени читать адресованные Вам строки благодарности. Ваше открытие войдет в историю

***

18 июня 1965 года.

Machine Translated by Google

Пишу из Ленинграда. Здесь я продолжаю обучение в консерватории. Будучи всегда с вами, шлю вам свои наилучшие пожелания, уверенный в том, что время на вашей стороне. Медицинские осмотры, проводимые моим братом, всегда дают удовлетворительные результаты. Я действительно чувствую себя очень хорошо, а вес продолжает медленно, но верно увеличиваться.

Х. СВАЧЯН.

***

Ереван, 6 января 1965 года.

Уважаемый господин Ованнесян,

Вот уже полгода я практикую сыроедение. Имея
Зная, как чудесно встретили вашу книгу во всех уголках мира, я не хочу вдаваться в подробности и повторять обычные хвалебные речи. Без сомнения, концепция сыроедения является величайшей победой, достигнутой человеческим разумом за всю историю цивилизации.

Я не хочу писать о своем личном опыте, потому что,
Прочитав цитированные Вами выдержки из различных благодарственных писем, я понимаю, что мои реакции полностью соответствуют реакциям
других потребителей натуральных продуктов питания.

Особое значение имеют психологические изменения, которые следуют непосредственно за физиологическими реакциями, а то и не предшествуют им.

Позвольте мне поблагодарить вас за уникальный дар, который вы преподнесли человечеству.

Владимир Хачатурян, ул. Абовяна, 38, Ереван.

***

Рождественское послание от девушки из Москвы:

Machine Translated by Google

Москва, 20 декабря 1964 года.

Уважаемый господин Атерхов,

Я с удовольствием передаю вам поздравления с наступающим сезоном, а также мою личную благодарность и наилучшие пожелания победы в вашей великой и гуманитарной работе.

Ваша последовательница, вылечившаяся от долгой и серьезной болезни сердца.

Впоследствии в письме на десяти страницах она излагает полную историю своей жизни. болезни и выздоровления, краткое изложение которых приводится ниже:

31 марта 1965 г.:

Я перешел на сыроедение в ноябре 1963 года.
никогда не было ни минуты сомнения. В те дни у меня уже была история болезни сердца, продолжавшаяся девять лет.

Но позвольте мне начать с самого начала. Когда мне было восемь или девять лет в старости у меня случился приступ ревматизма. После этого примерно десять раз в год я заболевал ларингитом, гриппом и всевозможными простудными заболеваниями, которые обычно длились от шести до десяти дней. Постепенно развился хронический тонзиллит. В четырнадцать лет врачи обнаружили у меня поражение митрального клапана сердца, а позже обнаружили ревмокардит. В пятнадцать лет мне удалили миндалины. Я постоянно страдал от длительных болей в сердце, невритов, слабости и бессонницы. Короткий сон, последовавший за многочасовыми мучениями, сопровождался ужасающими кошмарами. Когда я просыпался ночью, я боялся темноты. В целом я проводил в постели три-четыре месяца в году. С большим трудом я поднялся на один лестничный пролет; Я всегда был лишен прогулок, физических упражнений, плавания, путешествий, чтения и множества других удовольствий и развлечений.

Я всегда был под присмотром врачей. Они «вылечивали» меня средствами пирамидон, аспирин, антибиотики, анальгетики, сосудорасширяющие, снотворные и другие подобные препараты. Мой организм продолжал протестовать в

Machine Translated by Google

удивительным образом против этих мер, и мое состояние постепенно ухудшалось. Убедившись в неэффективности подобных средств, я в конце концов отказался от них всех.

Пожалуйста, простите меня, что я отвлек Ваше внимание на такую минуту. подробности. Мне кажется, они вас заинтересуют, тем более, что перемена произошла удивительным образом. Я без труда отказался от приготовленной еды. Сырая пища пробудила во мне приятное ощущение внутреннего очищения и легкости. Почти за одну ночь мое сердце перестало меня беспокоить. Если раньше я чувствовал боли в области сердца не один раз в неделю, а почти КАЖДЫЙ ДЕНЬ и то по ЧАСАМ, то в первый год сыроедения я ни одного дня не ложился в постель., и боли в моем сердце ограничились шестью-восемью МГНОВЕННЫМИ, малозначительными приступами.

За полтора года у меня не было НИ ОДНОГО приступа гриппа или простуды. В первые же месяцы мои головные боли ПОЛНОСТЬЮ ПРОПАЛИ. Но величайшим чудом для меня было то, что я начал засыпать уже через НЕСКОЛЬКО МИНУТ после того, как лег в постель. Моя работоспособность возросла; моя прежняя рассеянность, нервное напряжение и раздражительность исчезли.

Осенью я совершил поездку в Армению и работал в «Матенадаране» (Хранилище рукописей). Какая радость было проходить по двадцать пять-тридцать километров в день в горах, а потом возвращаться домой с полной готовностью снова повторить спектакль. Я стал свободным человеком, которого природа наконец приняла в свое лоно. Это действительно большое счастье, за которое я хотел бы еще раз выразить искреннюю благодарность.

Москва, 16 августа 1965 года. Здоровье по-прежнему меня подводит. удовлетворение, тем более, что мой организм пережил довольно тяжелые испытания умственного и нервного напряжения (гипертония), а также значительную физическую усталость, полученную во время горных походов.

Скоро у меня закончится второй год сыроедения. Я больше не могу думать об отказе от сыроедения. Вопросы, которые я задал вам, предназначены исключительно для просвещения и не должны создавать

Machine Translated by Google

у тебя меньше всего сомнений относительно моего будущего. Прежде всего, для меня физические стороны вопроса имеют меньшее значение, чем духовные основы, которые всегда были прочными и непоколебимыми.

Ольга Керенская, ул. Фрунзе, 3, Москва.

***

Поскольку мои книги трудно достать в Советском Союзе, тамошние убежденные сыроеды переводят аннотации моих публикаций на русский язык и распространяют их дубликаты среди своих друзей.
Многие люди затем копируют эти резюме друг у друга. Ниже приводится отрывок из длинного письма пожилой русской женщины, живущей в Подмосковье:

Химки, 25 апреля 1965 года.

Я не могу выразить или, вернее, не могу найти подходящих слов.
чем выразить вам мою безграничную благодарность. Нет в этом мире награды,
достаточно достойной, чтобы вознаградить ваш священный труд по спасению тела
и души человечества, ваше «СЫРОЕДЕНИЕ». Я преклоняюсь перед вами и
не только перед вами, но и перед человеком, принесшим мне этот драгоценный
рецепт здоровья, состоящий из нескольких отрывков, извлеченных из вашей
книги. Лично мне не посчастливилось увидеть вашу книгу. Мой друг — бывший
учитель —
переписала их не прямо из вашей книги, а из тетради своей подруги — тоже бывшей
учительницы, и именно эта дама сейчас пишет вам эти строки, потому что у меня
собственное зрение плохое. Я вижу только одним глазом и то с помощью
увеличительного стекла, иначе мне следовало бы поблагодарить вас раньше.

Я начал свою практику 15 февраля и с тех пор не употребляю ни какой
приготовленной пищи, даже хлеба... 15 августа 1966 года мне исполнится девяносто.
Я более энергичен, чем все мои друзья, и этот факт подтверждается другие
тоже.

Карповна Мария Ивановна, ул. Февральская, 12, Химка.

Machine Translated by Google

***

Сундсвалль, 12 августа 1965 г.

Уважаемый господин Ованнесян,

Моя тетя и ее муж, оба врачи в Ереване, по имени Даниелян, пишут мне, что получили большую пользу от ваших рекомендаций, и горячо призывают меня принять ваш метод питания и лечения. Поэтому я, в свою очередь, хотел бы спросить, не могли бы вы прислать мне экземпляр вашей работы под названием «Сыроедение», за что я вас заранее благодарю.

Я гинеколог из Стамбула. Последние два года у меня работал в больнице в Сундсвалле, Швеция. С большим интересом и гордостью прочитаю вашу книгу и ваши инструкции, от которых многие люди уже получили столько пользы».

Доктор Шабух Седикян, Ланслас аретт, Сундсвалль, Сюэде.

***

Москва, 19 ноября 1966 года.

Уважаемый господин Атерхов,

Я удивительно восхищен я с ностью и простотой Ваших мыслей. Действительно ли возможно так просто изложить столь великое открытие? «О, человек! Природа создала и накормила вас и ваши клетки сырой пищей. До тех пор, пока вы не ознакомитесь до конца с строением и функциональной деятельностью этих клеток, не нарушайте их работу различными неприродными, ядовитыми веществами.

Мы с женой оба аспиранты. Я физик, а она врач.

Мы очень заинтересованы в вашей работе...

Machine Translated by Google

МИХ ИЛ МИНАС ЯН.

***

Джермук, 6 марта 1966 г ода.

Приветс твуютебя , оучёный из учёных ! Приветс твуютебя , оучитель человечес тва!

Я работаюфельдшером в с анатории Джермук в г .
Армения . Я практикуюс ыроедение с 4 ноя бря 1965 г ода, убедившись в Вашей книг е. Я уверен, что меня вылечат методом, который вы проповедуете. С 1947 г ода я с традал ревматизмом, полиартритом и поражением коронарных артерий. С 1963 г ода мое здоровье еще больше ух удшилось из-за тя желог о вос паления почек, от которог о я с мог получить лишь час тичное облег чение, употребля я арбузы.

С шес тог о дня с ыроедения я почувс твовал с ильные боли в с ус тавах , но впос ледс твии они прекратились... Во время реакц ий, возникающих на с ыроедение, я не ощущал припух лос ти с ус тавов, которая раньше с опровождала каждый прис туп артрита. Не с традал я и прис тупами лих орадки и водя нки, которые поя вля лись вс я кий раз, ког да с ос тоя ние моих почек ух удшалось. Теперь я нас лаждаюсь по-нас тоя щему крепким с ном, и мой пульс с низился с о 120-140 до 90.
100 ударов в минуту (в ус ловия х напря жения). Ушли ночные боли в с ердц е, перх оть на г олове и пот на ног ах . Я уже пох удел на пя ть кило г раммов, ис чезли ревматичес кие боли. Я чувс твую с ебя вполне х орошо, и мои с илы продолжают рас ти.

Моя жена и мой шес тилетний с ын тоже перех одя т на с ыроедение. Третьег о с ына, которому с ейчас мес я ц , я буду вос питывать так же, как вы вос питывали с воюдочь Анаит.

Мой дорог ой у читель, я работаюас с ис тентом врача в вос емнадц ать лет и вот в тридц ать с емь лет я зак анчиваюзаочное обучение в педаг ог ичес ком инс титуте. И вс е же именно в вашей книг е я нак онец нашел ответы на дя двопрос ов.

Machine Translated by Google

проблемы, которые меня давно мучили — ответы на которые я больше нигде не мог найти. «Одна из таких проблем заключается в том, почему детеныши с первого дня рождения не могут ходить, как детеныши других животных. Теперь я убежден, что причину этого и многих других физиологических дефектов у детей следует искать в приготовленной пище. пища, которую потребляли их родители и предки. На мой взгляд, через три-четыре поколения сыроедов все эти недостатки будут устранены.

Доктор Вачаган Гаспарян, Джермук, Армения.

***

Моя старшая сестра живет в Ереване. Я регулярно отправляю ей большие посылки книг, которые она дарит тяжелобольным или убежденным сыроедам. Вот несколько выдержек из ее многочисленных писем:

«Мой дорогой Аршавир, я знаю, что это письмо доставит тебе большое удовольствие. Сыроедание быстро прогрессирует как в Ереване, так и в других областях. Не проходит и дня, чтобы кто-нибудь не позвонил мне или не навестил меня. Они приходят за советом или за книгами. Дарюваши книги тем, кто действительно в них нуждается. Существует безграничный спрос на книги, которые переходят из рук в руки и вскоре превращаются в клочья. Меня очень беспокоит ваша привычка бесплатно посылать книги всем, кто просит. Как вы можете нести такие сокрушительные расходы?

Вы не представляете, сколько пациентов вылечились сыроедением и действительно вам благодарны. Люди здесь все такие же гуманитарии, как и вы. Как только кто-то восстанавливает утраченное здоровье, он берет на себя задачу вылечить своих больных родственников, и таким образом еще пять-шесть человек выздоравливают от серьезных заболеваний. Затем они приходят ко мне и рассказывают о своем опыте. Люди, которые не могли сделать ни шагу, теперь могут пройти десятки километров.

Machine Translated by Google

Один из этих пациентов страдал от отеков рук.
и футам в течение двадцати лет, а весил не менее 115 килограммов.
После перехода на сыроедение он похудел на 10 килограммов за 20 дней.
Его сын сказал: «Мой отец, который раньше не мог двигать руками и
ногами, теперь ходит, как ребенок». Они постоянно благословляют вас и Анаит.
Другой пациент страдал от воспаления голосовых связок и почти
полностью потерял голос. Теперь он полностью восстановил свое здоровье
после полуторамесячного сыроедения.
И вновь у молодого человека 28 лет произошло нагноение почек,
сопровождавшееся общей водянкой всего тела. Его состояние было
настолько тяжелым, что вся кая надежда на него была оставлена, но
сейчас он вполне здоров благодаря сыроедению. Подобных случаев так
много, что написать обо всех невозможно. По их собственным оценкам,
только в Ереване сейчас проживает 2500 сыроедов, многие из которых давно
тяжелобольны, но сейчас обладают прекрасным здоровьем. Люди
излечиваются от болезней сердца, соленых конкрементов, высокого
кровяного давления, язвы желудка, воспалений почек, печени и
желчного пузыря, конкрементов и многих других очень серьезных заболеваний.

Я сам был очень болен. У меня было высокое кровяное давление,
звон в ушах и воспаление печени. У меня шла кровь из носа два-три раза в
день, я чувствовала слабость и плохо спала. Мое сердце было в таком
плохом состоянии, что каждую ночь я задавался вопросом, увижу ли я
снова дневной свет. Но теперь я сплю так быстро, что не слышу, как
семья утром идет на работу. Действительно, иногда они беспокоятся,
когда встаю слишком поздно, думая, что я, должно быть, заболел. Я
довольно сильно похудел и сколько бы ни ходил, не чувствую усталости –
к всеобщему удивлению.

Сыроеды налаживают между собой дружеские отношения. Однажды
вечером меня пригласили в дом Колозианцев. (Г-н Колозян - опытный
ереванский художник. История его семьи действительно очень
интересна. Сам он страдал хронической язвой желудка,
сопровождавшейся кровотечением. Отказ от приема лекарств в

Machine Translated by Google

больниц е, он перешел на с ыроедение и полнос тьювылечилс я от болезни. У ег о жены была г рибковая инфекц ия (бласт омикоз). Пос ле четырех мес я ц ев с ыроедения у нее начали рас ти ног ти и ис чез кашель. Их дочь вышла замуж, перенес ла беременнос ть на с ыроедении и родила ребенка без с ледов кровотечения , теперь вос питывает ребенка на с ыроедении.)

Вс ег о было тридц ать два полных с ыроеда, помимо с воих . с емья из четырех человек. У меня нет с лов, чтобы опис ать прием, к оторый я получил от них . Они приг отовили с амый крас ивый и рос кошный с тол, зас тавленный аппетитными с ырыми с алатами, пя тьюили шес тьювидами чрезвычайно вкус ных с ырых пирог ов, один из к оторых они назвали Анаит, ос обый «плов» из индийс кой кукурузы, ук рашенный с ушеными фрукт ами, с моченными в воде. и вс е виды с вежих фрукт ов и орех ов. В конц е принес ли пикантное блюдо из с мес и пшениц ы, овс а, г рец ких орех ов и изюма.

Вс е г ос ти были врачами, х удожниками, музыкантами и лекторами. Они произнес нес колько речей. Наконец выя с нилос ь, что с ег одня ис полнилос ь тридц атую г одовщину с вадьбы мис тера и мис с ис Колозиан.

Значительное чис ло врачей с тали с ыроедами. К о мне из с анатория в Джермук е приех али молодой врач и ег о жена, к оторая тоже была врачом. Они с казали мне, что у них бывает от с орока до пя тидес я ти пац иентов в день, и вс ем нужны ваши книг и. Они заверили меня , что с прос на ваши книг и может ис чис ля ть с я тыс я чами. Доктор из С питака прочитал лек ц июо х олере, в конц е к оторой он рас с казал о с ыроедении и пос оветовал с воей аудитории приобрес ти копиювашей книг и и, внимательно ее прочитав, применить ее рек омендац ии на практике.

К о мне из Кировакана приех ал почтенный врач шес тидес я ти четырех лет. Он рас с казал мне, что с ерьезно болен, но вмес те с женой более г ода назад перешел на с ыроедение и в результате поправил с вое здоровье. Он также рас с казал мне, что заведующий к афедрой г иг иены питания Ереванс к ог о медиц инс к ог о инс т итута доктор А.
Арутюня н* читал лек ц июв Кировакане в прис утс твии врачей, пац иентов и, прежде вс ег о, с ыроедов. В конц е лек ц ии,

Machine Translated by Google

на обсуждение встал вопрос о сыроедении. Ряд сыроедов, которые месяцами лежали в больницах без всякого результата и теперь вылечились сыроедением, потребовали, чтобы их больничные записи были проверены и проведены соответствующие сравнения с их нынешним состоянием. Они также хотели знать, почему оратор публично критиковал сыроедение, не изучив соответствующие факты. Один из сыроедов даже встал и спросил кировоканского врача, узнал ли он его. Получив отрицательный ответ, он продолжил: «Я пациент, случай которого вы считали совершенно безнадежным и которого вы выписали из больницы умирать дома. И с сегодня, благодаря сыроедению, я совершенно здоров». Доктор стоял ошеломленный».

Сирануш Бабаханян, Пушкини, 33, г. Ереван.

*Этот человек (Арутюнян) ранее поместил статью в газета под названием «Коммунист»!! опубликовано в Ереване (1964, №2). 17I), в котором совершенно не отрицается польза сыроедения! Он ограничил его использование только ограниченными случаями определенных заболеваний и в то же время восхвалял пагубные животные белки и искусственные витамины. Наконец, он предупредил своих читателей, чтобы они не питались натуральными продуктами без консультации врача. На эти утверждения я уже дал сокрушительный ответ в своей армянской работе «По тропам сыроедения».

***

Эта дама – свекровь известной армянской певицы (Офелия Амбарцумян), очень умная женщина, написавшая мне пока тринадцать писем, некоторые из них я упомяну следующим образом:

20 ноября 1966 г.:

Уважаемый господин Ованнесян,

«Почти два месяца назад я прочитал вашу книгу о сыроедении, которую мне одолжили всего на один день, с таким волнением, энтузиазмом и вкусом, слово в слово, что перо описать не в состоянии и неспособно. В прошлом, я был вслепую

Machine Translated by Google

мчусь навстречу смерти, с клеймом ложного отела, прикрепившимся к моему лицу на долгие годы. Но оно рано исчезло при сыроедении.

Я еще не дочитал вашу мастерскую книгу, как отправил в мусорное ведро все приготовленные бутылки и капсулы с едой и лекарствами, которые никогда не отделялись от меня. Мне исполнился 61 год, когда я принял от тебя этот подарок и решил стать сыроедом. Я никогда не забуду этот день; Вы прекрасно можете догадаться, какие изменения произошли в моем разрушенном теле. В последние годы под давлением различных болезней у меня была непростая жизнь. Особенно удушающая болезнь кватера и невыносимый радикулит лишили меня сна. Освободившись от жестокой хватки болезней, я стал активным, сильным и полным человеком и целый день бегал, как олень. Я не могу найти слов, чтобы выразить свою благодарность; Огений из гениев, мой дорогой друг ...

Примите привет от далекой подруги, которая гордится тем, что ее последняя имя такое же, как и ваше (Тер Ованнесян). Теперь я терпеть не могу, как люди вводят в свой организм токсичные вещества? Я страдаю, когда вспоминаю, как по незнанию приглашала к себе домой своих близких и дарила им собственноручно приготовленные продукты.

До сыроедения мое сердцебиение сообщало мне об инсульте, который, по моему мнению, считался приятной и легкой смертью. Но теперь я хочу дожить до того, чтобы прочитать своими глазами и услышать своими ушами, что имя моего брата записано на языки всего мира. Дело твое мудрое, приготовленную пищу надо опрокинуть, победа придет к тебе.

2 августа 1967 г.:

«Теперь совершенно здоровый и благополучный, как настоящий человек, посылаю тебе мое третье письмо. Чувств моего сердца так много, что я не могу записать их на бумаге; С моим нынешним здоровьем я обязан тебе, о спаситель человечества, о мой дорогой брат, могу ли я называть тебя своим братом?

Когда я не получил от Вас ответа на два моих предыдущих письма, я одолжил у друзей Вашу большую книгу и переписал всю ее в три толстые тетради. Сейчас этот экземпляр переходит из рук в руки. Позже я узнал, что вы присылали книги и письма, но они до меня не доходили.

Здесь число сторонников сыроедения растёт с каждым днём.
день; Есть среди них и врачи. Большинство из них приходят ко мне за

Machine Translated by Google

некоторые вопросы, я пропагандирую сыроедение; Я делаю лепешки, халву, салаты и сырые долме и показываю их людям, распечатываю инструкции и раздаю их людям, пишу твое имя на лепешках изюмом; Я купил один из этих тортов для твоей сестры. Она заплакала, обняла меня и сказала: «С сегодня шнегодня мы две сестры. Дверь моего дома всегда открыта для тебя ». Она дала мне второй том вашей книги.

Я часто встречаюсь с вашей сестрой, читаю ваши письма и документы, смотрю на фотографии, я с большим состраданием смотрел на фотографии ваших двоих детей, которые были истощены «обогащающей» пищей и «эффективными» лекарствами; Их принесли в жертву, но вместо этого сегодня тысячи людей спасаются от неминуемой гибели и передают привет в их память. Великие гении прошлого из-за таких продуктов и лекарств оставили свою работу незавершенной и погибли... и только вы раскрыли эту тайну. Пусть будет немым язык, осмелившийся отрицать эти факты.

Теперь позвольте мне рассказать немного о себе. Я думаю, это было бы интересно чтобы вы знали, каким я был до того, как начал сыроедение, и какой я сейчас. Мне было семнадцать лет, когда у меня возникла сильная боль в правой стороне спины. Врачи не могли понять причину и только доставляли мне дискомфорт лекарствами и массажем. Спустя шесть лет меня наконец доставили в больницу умирающим. Оказалось, что моя правая почка полна камней и гноя . Профессор, оперировавший мою почку, был интеллектуальным человеком, который, если бы был жив, подписал бы ваши открытия обеими руками; Он рассказал мне, что врачи съели половину твоей почки из-за массажа и вредных лекарств, и засмеялся . Он приказал мне навсегда забыть о едемясаяиц , солений, минеральных вод и соленой пищи и есть больше овощей и фруктов.

Этому порядку я следовал два-три года, а когда почувствовал себя лучше, снова начал все есть. Мало-помалу мой аппетит увеличивался , а вес увеличивался с каждым днем; Как и другие, я думал, что это признак здоровья , но оказалось наоборот. Сначала началась сильная головная боль, потом опухли ноги, а в сорок четыре года искусственные зубы заменили натуральными. Вес моего тела достигал восьмидесяти двух килограммов; Меня окружали одышка, хронический кашель, сердцебиение и изжога. Позже появился зоб, который

Machine Translated by Google

окружило моюшею, как твердое яйцо. Врачи хотели оперировать, но я отказался. Потом радикулит, атеросклероз, артериальное давление, геморрой, подагра и т. д. ослабили все мое тело до такой степени, что я не мог ходить.

Моя комната была похожа на аптеку таблеток аспирина, пирамидена, валокардина, милокардина, анальгина, белоида, каподиазита и других ядов, которые составляли половину моей еды. Я разочаровалась во врачах, а поскольку все говорили, что эти симптомы связаны с возрастом, я подумала, что наступил конец моей жизни. Я устал от этого мира и просто хотел, чтобы простой инсульт положил конец этим унижениям. Мне никогда не приходило в голову, что может появиться чудо и спасти меня от этого кошмара. Но это соединено. Теперь семнадцатикилограммовый черт исчез (писательница письма забывает, что ее первоначальное тело накопило за этот период сыроедения семнадцать килограммов свежих и здоровых клеток, то есть черт был не семнадцать килограммов, а тридцать четыре килограмма, а может быть, и больше) и я иду из одного конца города в другой конец города с реальным весом в шестьдесят четыре килограмма и поднимаюсь по 132 ступеням конья чного завода с тяжелым багажом к дочери сестры, которая там в клинике и потому что рабочие и врачи там прекрасно знакомы с моим предыдущим состоянием, они удивлены. Особенно, когда мне измеряют давление и видят тринадцать вместо девятнадцати. Это заставит их изменить свое мнение, и правда победит. Я готовлю у себя дома вкусную сыроедческую веганскую еду и отношу им, они едят, а я говорю «Ованнесян бесплатно рассылает свои книги по всему миру. Я тоже угощаю людей сырой пищей, ешьте, сколько хотите». Я живу в этом счастье уже десять месяцев...

Хочу сказать несколько слов о своем детоксе. Боль от моих болезней была настолько сильной, что я не чувствовал первых реакций детоксикации, только чем больше я ел, тем больше мне не хватало. На левой стороне моего тела появилась красная сыпь, которая тоже была болезненной, но вскоре прошла. Кожа местами стала сухой, чесалась, появилась перхоть и стало лучше; Цвет моей мочи был иногда ярко-красным, иногда белым и густым, но теперь она прозрачна, как вода. У меня было несколько сильных головных болей, которые прошли сами собой. С первого дня сыроедения я забыл, что на свете есть лекарства. Я не могу в это поверить

Machine Translated by Google

мои седые волосы теперь поседели и возвращаются к своему первоначальному цвету».

Письмо № 12 - 7 мая 1971 г.

«У меня столько новостей, что я не знаю, с чего начать и чем закончить. Однажды я зашла в больницу по какой-то административной работе, увидела женщину-врача, держащую в руке вашу книгу, собирающую вокруг себя еще нескольких врачей. и с энтузиазмом рассказывала, как сыроедение спасло ее зятя от тяжелой болезни почек. Затем она сказала: «Письмо с векрови Офелии Амбарсумян тоже есть в этой книге». "Я не знаю меня. Я посмотрел на книгу и увидел, что это фотокопия той же книги, которую подписал и раздал людям. Поскольку ваша книга очень редкая, ее будут фотокопировать, чтобы больше людей могли ею пользоваться. Когда это Доктор узнал меня, она попросила меня однажды сходить к пациенту. Я пошел в тот день, когда мы договорились.

Бывший пациент по имени Озонян, теперь совершенно здоровый, организовал пышную вечеринку; Он ветеринар, жена врач, брат профессор университета, жена тоже врач, собрались несколько журналистов и новые сыроеды. Доктор Абаджян из Кировакана прибыл с несколькими новыми последователями сыроедения.

Озонян написал письмо на ваш старый адрес год назад, когда был тяжело болен, но думаю, оно до вас не дошло. Это письмо настолько интересно и ценно, что я скопирую его и отправлю Вам. Как видно из письма, он год тому назад так болел, что в нем разочаровались, но теперь он делает свое дело совершенно здоровым; Письмо озонианцам:

«Я не знаю, на каком языке выразить свое удивление и уважение к Вам, величайшему филантропу и величайшему ученому нашего времени. Хотя из-за болезни почек я так слаб, что не могу писать несколько слов даже самым близким родственникам, но пишу вам с совсей радостью Вы единственный человек во всем мире, которому я могу писать, но не могу не писать. Мой брат принес вашу книгу и настоял на том, чтобы Я прочитал ее, я сел в постели, чтобы не обидеть его, и неохотно начал читать книгу, разорванную от слишком многого чтения; но я не мог отказаться от этой очаровательной книги,

Machine Translated by Google

потому что ее острый и страстный язык, а также твои глубокие и железные мысли очаровали все мое существо. Именно трагическая смерть этих детей отправила вас в потаенные подвалы научного океана в поисках истины. Глубокая печаль заставила вас стать солнцем биологии. Этим человечество обязано вашим двоим детям, и их имена навсегда останутся в памяти народов. Прочитав вашу книгу, я сразу озяб и не дожидался результата исцеления, выражаю свою благодарность. Потому что я был уверен в истинности ваших утверждений; Поскольку я ветеринар и хорошо знаком с биологией, я мог бы лучше понять величие ваших слов. Все идеи биологической науки, десятилетия мигрируют глубоко укоренившиеся в моем мозгу, изменились в один день. Я уверен, что будущее склонится перед вашим величием, потому что ни одно великое открытие никогда не было скрыто. Мне 40 лет. У меня хронический нефрит, мое состояние очень тяжелое. Азот у меня в крови 65-90 и не снижается.

Лежу в постели, просто дышу ради тебя, я уверен, со мной все будет в порядке. Я буду в долгу перед своей матерью за то, что она родила меня, и в долгу перед тобой за продолжение моей жизни навеки...»

Еще одна интересная новость: один из журналистов журнала «Наука и жизнь» приехал в Ереван из Москвы, чтобы провести исследование развития живых существ.

Несколько врачей и опытных сыроедов собрались в доме репортера-сыроеда и он написал репортаж. Он искал меня, и 15 ноября 1971 года письмо № 13 (я написал подробное письмо в редакцию газеты «Авангард»), видимо, подействовало, так как мне сообщили по телефону, что специалист по заболеваниям пищеварительной системы системы, профессор Дживан Шиавонян хотел встретиться со мной и еще некоторыми сыроедами. Что мне оставалось, как не устроить вечеринку для активных сыроедов. За несколько дней до вечеринки я взял отпуск в офисе и без всякого осуждения попытался накрыть стол, который был бы новым и для любителей живого питания.

Сырой хлеб, печенье, басак, а также различные сырые джемы из цветочных листьев, зерен граната и даже из зеленых грецких орехов, которые я готовлю каждый год весной, а также различными салатами, я украсила

Machine Translated by Google

три больших стола настолько много, что трудно сказать. Некоторое время никто не смел прикоснуться к трем большим тортам, на которых сияет твое имя. Наконец я вырезал это и поиграл. Стол стонал от веса фруктов и фруктового сока!

В центре - сестра Атерхова (Сирануш БабаХаян), слева от нее - профессор Шиавоян, позади нее стоит Айкануш Тер Ованнесян.

Встреча была назначена на 24 октября 1971 года в 16:00. За два часа вперед я послал за вашей сестрой, чтобы первые прибывшие пожали ей руку как вашему представителю Прежде всего, вошел сам достопочтенный профессор, с улыбающимся лицом пожал мне обеими руками и встретил вашу сестру с большим уважением. В другой момент все гости-сыроеды оказались врачами, профессорами университетов, журналистами, учителями и т. д., сразу вошло около сорока пяти человек. Я была в шоке, как раз в это время приехал на своей машине доктор Абаджян с четырьмя проворными и веселыми дамами из Кировакана; Сначала он рассказал о своих болезнях, выразил вам благодарность за избавление от этих болезней и пожелал всего наилучшего вам и вашему здоровью

Затем все живоеды один за другим выступили с речьюи подробно рассказали о прошлых болезнях и нынешнем здоровье. Профессор сидел тихо, внимательно слушал и делал записи в тетради. Большинство гостей не знали его, когда он встал и представился после того, как доклады живоедов были закончены:

Machine Translated by Google

все сели и стали молча слушать. Он начал медленно говорить о своих намерениях и планах.

Один из профессоров университета читает письмо Ованнеся на. Доктор Абаджян сидит слева от него.

Он сказал: «Ованнесян на самом деле проделал огромную работу. История показывает, что большинство известных учёных произошли из простых людей; Хотя Ованнесян и не врач, но своим открытием он стоит выше врачей и имеет право быть ученым. Хоть у него и есть враги, но правда в том, что он побеждает. Все вы сказали, процитировали, но эти слова остаются с вами. Вам следует организовать популяцию, провести статистику всех живоедов, определить, какие заболевания у них были в прошлом и каково их состояние сейчас, и предоставить нам эти документы». По его предложениюбыла выбрана комиссия из 15 человек. и мое имя там тоже было зарегистрировано.Мы решили формировать такое собрание раз в три месяца.

Профессор рассказал, что подумывал о создании сыроедческого санатория, также были разговоры о создании сыроедческого ресторана. В заключение по просьбе профессора я представил несколько фотокопий ваших писем, письма индийского правительства,

Machine Translated by Google

письмо, которое я написал в «Авангард», и письмо Озоня на и Макаря на. Он с большим удовольствием съел все салаты и другие блюда и спросил, как их приготовить. Я раздал гостям десять экземпляров форм для салата, которые у меня были. Это не одна из версий, которые я вам отправил, эта совершенно новая и полная .

Встреча длилась с 16:00 до 21:00. Ухо дя , профессор дал одну свою визитку мне, а другую Сиранушу и попросил нас всегда быть с ним на связи. Он сказал Сиранушу: «Я очень хочу увидеть твоего брата, посоветоваться я и совместно подготовить действенный план, чтобы скорее добраться я до места назначения . Трудно получить разрешение на выезд за границу; напиши брату, может быть, он сможет использовать свое влия ние». подготовить приглашение"

Адрес профессора: Дживан Мамбре Шмавоня н, Папазя н № 17, Ереван».

Айкануш Тер Ованнеся н, ул. Алавердя на, 10, Ереван.

Письмо правительства Индии:

Индийская информационная служба - TS Kanwar

Тегеран, 4 я нваря 1971 года, посольство Индии. пресс-секретарь

«Как нам сообщили, вы издали книгу под названием «Сыроедение». Вы можете сообщить, что правительство Индии назначило комитет по приня тию решений Nature Cure, который проводит исследования прогресса и развития Nature Cure.

Ваша книга была передана этому комитету, который признает ее и считает, что это будет хорошая работа. Поэтому Министерство здравоохранения и планирования семьи Индии подумывает дешево продать эту огромную книгу (всего пять рупий) для ее распространения . Они не получат прибыли от продажи этой публикации.

Мы будем очень признательны, если вы любезно разрешите правительство Индии опубликовать эту книгу на английском и других двенадцати местных языках .

Также сообщите нам, обновлялась ли эта книга с момента ее выхода. Издание 1967 года. Или вы хотите изменить его в ближайшем будущем?

Machine Translated by Google

Поэтому мы будем признательны, если получим необходимое разрешение для публикации этой книги в Индии».

ТС Канвар.

Это самое активное медицинское учреждение в Индии, основанное в 1964 году Махатмой Ганди. Они регулярно распространяют мои книги и бюллетени в Индии. Это учреждение представило мою книгу Министерству здравоохранения Индии. Вот некоторые отрывки из писем, которые мне написал директор этого учреждения:

«Я читал о вас пять лет назад в британском вегетарианском журнале, на который не обратил особого внимания и почти забыл; до прошлого месяца мексиканка, которая заведует там санаторием, пробыла у нас три недели и высоко отзывалась о вас. сыроедение. С тех пор я нетерпеливо пытаюсь связаться с вами и заказать книгу, но как мне найти ваш адрес? Но несколько дней назад к нам пришли два человека, которые сидят на сыроедении уже пять лет и дали мне ваш. Этот институт был основан Ганди, и мне посчастливилось проработать там десять лет в последние годы его жизни.

ЦЕНТР ПРИРОДНОГО ЛЕЧЕНИЯ, Урули-Канчан, Индия

Президент Израильского вегетарианского общества, главный редактор журнала «Природа и Здоровье» журнал:

«Большое спасибо за отправленные вами бюллетени. Мы стараемся их получать тем, кто хочет использовать их больше всего. На данный момент мы продали сотню томов ваших книг; В маленькой стране, где большая часть населения не знает английского языка, продать такое количество книг – это действительно большой успех. Посылаю вам обложку журнала «Природа и здоровье» (ТЕВА УБРЮТ), в которой также напечатано красивое фото шестилетней Анаит. Сейчас готовлю печати статью с фотографией двенадцатилетней Анаит».

Яаков Грабуа, ул. Хатейна, 10, Невей Оз. Израиль

Этот врач является президентом Британского вегетарианского общества, который имеет практику в Лондоне, и, прочитав мою книгу, она

Machine Translated by Google

убеждена, передает мое обращение с воим пациентам и прописывает книгу о сыроедении. Следующее письмо доказывает это:

«Я прочитал вашу книгу о сыроедении. Доктор Лато прописал сыроедение для лечения моего рака. Он дал мне ваш адрес, чтобы я мог заказать у него книгу. Я пришлюдесять долларов по почте и, пожалуйста, пришлите мне три книги. и шесть бюллетеней».

Мисс ис Кэмпбелл Муди, Линден Гарден, 31, Лондон, W. 2

Г-жа ВЕРА СТЭНЛИ АЛДЕР:

«Дорогой славный друг, я дважды внимательно прочитал вашу книгу и почувствовал, что эта книга откроет новую эру человечества. Очень необходимо представить эту книгу перед глазами людей, чтобы, наконец, в мире поя вилась общая динамика. Вы гений, который смог распознать простую и совершенную истину и объяснить ее правильнее, чем все диетологи, чьи книги я до сих пор читал.

В течение многих лет я подчеркивал людям, что человек — фруктоианец, и именно так мировые проблемы будут решены и будет создан золотой мир. Ваш девиз («не готовить») устраняет все причины, меры и меры с помощью простого и элементарного порядка. Вы устраните статистику и так далее, о которых говорилось до сих пор, и на их месте обеспечите людям настоящее здоровье и счастье.
Ваше открытие, как и открытие электричества, — дело рук гения, и, возможно, люди, которые вас понимают, тоже гении.

Я сделаювсе возможное, чтобы ваша книга стала знаменитой; В настоящее время я редактирую книгу, пишу еще одну книгу и читаю лекции. Дни слишком коротки, чтобы заниматься этими делами. Сейчас ситуация в мире критическая, но мы с мужем воодушевлены тем, что знаем, что ты, твоя работа и твой успех все еще в этом мире. Пожалуйста, примите, что мы очень близки с вами.

Посылаювам одну из своих книг. «Мы уже много лет вегетарианцы, не курим и не употребляем алкоголь, и теперь мы с мужем используем ваш метод».

«WORLD UNION FELLOWSHIP» Первая авеню, 8, Лондон.

Machine Translated by Google

СУТЬ ЗДОРОВЬЯ» Высшее издательство по праву здоровья и жизни:

29 апреля 1968 г.:

«Я получил вашу книгу. Я считаю ее не только превосходной, но и
но оно прекрасно соответствует моим мыслям, действиям и произведениям.
Сейчас мы издаем журнал «СУТЬ ЗДОРОВЬЯ». Помимо издания этого журнала
и своих личных книг, я хочу продавать зарубежные книги, указывающие людям
правильный путь. Для этого вашу книгу обязательно следует включить в
число моих книг, поэтому, пожалуйста, сообщите мне об условиях оптовой
скидки».

24 мая 1968 г.:

«Я рад выслать вам чек на 82,5 доллара за пятьдесят томов книг о
сыроедении. Если вы готовы дать нам права напечатать книгу, мы с радостью примем
ее. У нас есть все инструменты для ее публикации».

Box 2821, Дурбан, Южная Африка.

ОБЩЕСТВЕННАЯ МИССИЯ ДАУЛАТ РАМ:

«Вы будете удивлены, получив это письмо; поверьте, увидев вашу книгу,
все члены совета директоров этого института были не только глубоко
тронуты, но и полностью убеждены, что только посредством сыроедения можно
спасти население от всех болезней. Наше сообщество — благотворительная
организация. Мы решили внедрить в Индии движение сыроедения. Если вы
позволите нам напечатать вашу книгу на английском и местных языках, мы в
первую очередь раздадим десять тысяч экземпляров бесплатно. Мы будем
Также обратитесь в Минздрав, чтобы они тоже учли этот вопрос в своей
деятельности.Мы решили доказывать правду и в больницах.

Мы знаем, что у вашей философии есть противники с точки зрения
личных интересов, но в такой стране, как Индия, где большая часть
населения бедна и голодна, сырая пища найдет подходящую почву и вызовет
миллионы людей, которые в результате приготовленная пища, привычки и
неправильные обычаи страдают, спасайтесь. «Позже, когда твоя книга будет

Machine Translated by Google

опубликовано и результат достигнут, мы вышлем приглашение приехать в Индию вместе с семьей и увидеть результат своими глазами».

Кришан Мохан, вице-президент. 17- Б, улица Асафа Али. НьюДели

Получив письмо из посольства Индии, я решил попробовать еще раз и сообщить властям нашей страны об этой победе. Сначала я написал следующее письмо Мохамад-Реза-шаху Пехлеви, приложив к императорской канцелярии том персидских, английских и армянских книг. Письмо:

«Я горжусь тем, что могу сообщить вам чрезвычайно радостную новость, которую поначалу может быть трудно себе представить.

В результате моих тридцатилетних усилий, исследований, исследований и опыта сегодня окончательно доказано, что причины всех болезней вызваны употреблением приготовленной пищи, химикатов и других мертвых веществ, которые люди неосознанно помещают в свой организм. В этом я убедился, когда потерял двоих своих любимых детей, одного в десять лет, другого в четырнадцать, в результате назначения знаменитыми врачами «эффективных» лекарств и «обогащающих» продуктов. Подробная книга, которую я написала на армянском языке, была напечатана и опубликована в 1960 году, затем, чтобы информировать своих персидских соотечественниц/мужчин, в 1963 году я временно опубликовала небольшую брошюру на персидском языке, копию которой я одновременно представила. На упомянутую книгу обратил внимание г-н Палбод, министр культуры и искусств. Он вызвал меня и после нескольких
Аббас Нафиси, генеральный секретарь Red Lion и Sun. Господину доктору Аббасу Нафиси и доктору Аболкасему Нафиси, заведующему родильным домом Хаджи Нури, понравились мои идеи и мнения, и они пообещали всевозможную помощь и сотрудничество; В целях предварительного расследования сыроедения меня познакомили с приютом Немуне, детским садом номер один и детской больницей Бахрами. К сожалению, я столкнулся там с некоторыми трудностями, так как нужно было отделить некоторых врачей и сотрудников от старых неправильных представлений и ознакомить их мысли с новыми идеями, поэтому из-за отсрочки работы мои усилия остались бесплодными и я временно отказался от поисков причина. Конечно, с большим

Machine Translated by Google

сожаление, тем более, что я внимательно наблюдал пагубные последствия их неправильных привычек питания.

По сути, администраторы упомянутых учреждений, как и все врачи, не обращали внимания на реальный эффект мертвой пищи и кормили всех пациентов только вареной и нежизнеспособной пищей, как в ресторанах, которые 100% вызывают заболевания. После отсутствия успеха в моей стране я решил высказать свои идеи ученым зарубежных стран, чтобы, возможно, таким образом получить действительные и неоспоримые доказательства для реализации моего плана на моей родине. Теперь, когда пришло время, я чувствую свой священный долг передать эту важную информацию вам, продемонстрировавшим миру свое намерение белой революцией шаха и народа.

Моя английская книга была впервые напечатана и опубликована в 1963 году и продана. Затем, в 1965 году, я издал вторую книгу на армянском языке, а два года спустя перевел ту же книгу на английский язык, посредством чего каждую из них отправил вам. Своими личными средствами и ресурсами я разослал десять тысяч томов этих книг и около полумиллиона бесплатных листовок политикам зарубежных стран, газетам, учреждениям, университетам и т. д. В этом году я снова напечатал десять тысяч брошюр на армянском языке, чтобы бесплатно раздать их людям. Результатом этой деятельности стало то, что сегодня в странах мира, особенно в Америке, Индии и Армении, есть сотни тысяч сыроедческих людей, большинство из них были пациентами, разочаровавшимися во врачах, а теперь они продолжают свою жизнь в полном здравии. Я получаю от них тысячи благодарственных писем. Почти все веганы, врачи-натуропаты и другие прогрессивные медицинские учреждения распространяют мои книги и листовки и начинают обширную рекламу сыроедения; Они публикуют мои объявления в своих газетах, строят санатории для сыроедения. В Мексике создан приют для сыроедов. Моя книга переводится на испанский язык в Аргентине и на хинди в Дели и в настоящее время печатается. ВВС представила мою книгу по телевидению и прочитала людям ее отрывки; Врачи-филантропы в Европе, Америке и т. д. передают мое обращение к «неизлечимым» больным и рекомендуют прочитать

Machine Translated by Google

книга о сыроедении. Биологи Ереванской академии защищают и поддерживают мои взгляды в ежемесячном журнале «Наука и техника».

Поскольку моя большая книга на армянском языке вышла десять лет назад, В Ереване увеличилось число сыроедов. Они налаживают отношения друг с другом и устраивают вечеринки и праздники, основанные на сыроедении. Среди сыроедов также можно увидеть многих врачей; Заведующий и профессор кафедры питания Ереванского университета организует лекции по сыроедению, и на этих собраниях свои доклады выступают люди, спасенные от тяжелых болезней.

Например, женщина-врач, страдавшая параличом и не могла двигаться в течение четырех лет, встала после четырнадцати месяцев сыроедения и сейчас совершенно здорова. Еще один интересный пример: один из моих родственников, двадцативосьмилетний молодой человек, страдал нервной слабостью и с трудом мог двигать руками и ногами; Он не обратил внимания на мои бесплатные инструкции, трижды ездил в Европу и потратил более миллиона риалов, пока, наконец, не получил в Лозанне книгу о сыроедении от известного невролога, который прочитал мою книгу и узнал правду. Он вернулся в Тегеран.

В соответствующем файле тысячи подобных документов, и я готов предъявить их любому назначенному лицу. Ведь самый большой успех, который пришел ко мне в последнее время, это то, что правительство Индии официально признало мою книгу полезной и решило опубликовать ее и рекомендовать ее к прочтению народу Индии, чтобы они могли следовать указаниям книги. . и быть спасенными от болезней, бедности и голода.

Сегодня определенно доказано, что те, кто избегает потребления приготовленная пища, живые лекарства и другие мертвые вещества свободны от всех болезней, как легких, так и тяжелых, таких как сердечные приступы, рак, диабет, инфекционные заболевания, простуда. и т. д. сохраняются. Имеющиеся документы убедительно доказывают, что по мере открытия новых больниц число больных пропорционально увеличивается; Потому что больницы, аптеки и кухни являются источником вспышек заболеваний; Поэтому не надо строить новые больницы, а надо создать условия, чтобы больницы оставались без пациентов и закрывались одна за другой, и

Machine Translated by Google

это условие заключается лишь в изменении способа питания людей. Вопреки мнениюнекоторых, сделать это очень легко.

Как решило правительство Индии, во-первых, необходимо рекомендовать нации прочитать книгу сыроедения, а во-вторых, официально объявить, что приготовление пищи – противоестественный и нежизненный акт. Должен быть установлен предел ложной и вводящей в заблуждение рекламе мертвых продуктов, ядовитых лекарств и химических витаминов. Вместо того, чтобы раздавать фермерам ядовитые препараты, офицеры Корпуса здравоохранения могут научить их выращивать живые овощи. и проросшую пшеницу, приготовленную вкусную и дешевую полезную еду, или как человек может полностью насытить свой организм двумя стаканами живой пшеницы, двумя стаканами фиников и двумя стаканами овощей и жить без болезней. Через печать, радио и телевидение можно предупреждать и предписывать нации об изменении привычек питания, приготовлении живой и действительно бодрящей натуральной пищи; Больницы могут постепенно превращаться в санатории; Способ питания в ясли, детских домах и больницах постепенно должен стать обязательным сыроедческим. В результате люди перенося эти санатории к себе домой и становятся сами себе врачами. Скоро больницы опустеют от пациентов и будут закрываться одна за другой. Постепенно будет снижаться потребление всех видов табака, напитков, мяса, рыбы и других вредных веществ.

Миндаль, фисташки, финики, изюм и другие ценные продукты питания, а также многие другие фрукты и овощи экспортируются в другие страны по самым низким ценам, это следует прекратить и прекратить экспорт. Таким образом, выращенная здесь еда будет потребляться нашим собственным народом, и, как следствие, уровень жизни людей повысится, а их негативное отношение уменьшится. Исчезнут кражи, преступления и подлог. То, что на первый взгляд кажется невозможным, через несколько лет станет реальностью на нашей Родине.

Не следует обращать внимание на абсурдные, ложные и заблуждения некоторых сребролюбивых и безжалостных врачей, потому что они не только своими утверждениями, но и своими неправильными действиями и

Machine Translated by Google

ошибки привели к распространениюэтих заболеваний. Ответом на все эти дискуссии является лишь определенный результат работы и действий. Если им будет недостаточно результата, полученного в моей семье, а также среди сыроедов, разбросанных по другим странам, если я получу достаточно возможностей и средств, я готов делом доказывать и доказывать истинность своего утверждения . в короткий период времени.

Я прошу вас терпеливо прочитать книги и уведомления , которые я отправил вам на английском языке».

«При участвиювеличайшего спасителя человечества от нищеты и болезней:

Я отставной офицер Императорской Армии, вышедший в отставку с отягчением восемнадцать лет и три месяца из-за чрезмерного ожирения в 1344 году (персидский солнечный календарь) согласно решениюМедицинского совета Армии согласно досье моего серьезные заболевания , которые были устроены. Прежде чем я на какое-то время вышел на пенсию, чтобы лечить свое ожирение, которое я набрал около 125 кг , мне прописали таблетки для похудения , такие как Метрикал, и я принял их , и в результате мой вес достиг 150 кг и продолжал увеличиваться я . Пока меня полностьюне лишили сил работать. Потом, прописав витамины, шашлыки и прочую еду, я еще и астму заработала. Было принято решение уволить меня , то есть без льгот, то есть с неполной зарплатой. В это время , когда меня мучила астма, меня отправили в аллергологическое отделение 502-го армейского госпиталя и сделали восемнадцать видов уколов в руки, и каждый из них , который опухал, говорили, что ты аллергия на те вещи, они конечно все опухли, но две-три. Их рассмотрели, как только хорошо не было пустым и сказали, что у вас на них аллергия и вам следует делать уколы три раза в неделю. В результате у меня заболела сердечная астма, и, прописав другие таблетки, такие как валиум, грудные сиропы и смертельные лекарства, у меня отказали почки и возникли сильные боли в животе. Затем мой вес увеличился со 160 кг , и снова, принимая сильные таблетки Кортена, прописанные врачом, я толстел с каждым днем и у меня появилось так называемое ожирение Кортни, и меня снова отправили на носилки.

Machine Translated by Google

в палату той же больницы на вечное лечение! После операции по поводу пупочной грыжи врач сказал мне, что я влил тебе в желудок тридцать миллионов единиц пенициллина; Теперь я понимаю, что с этим пенициллином я оказался на пороге смерти. В это время у моей маленькой дочери был ревматизм сердца, и ей приходилось колоть один миллион двести пенициллина (Пенадор) каждую неделю до 18 лет. С другой стороны, ноги моего маленького сына были кривыми с боков, и он страдал от этого. - так называемый рахит. Моя жена, которая страдает от бедности и многих болезней меня и моих детей, подала жалобу в суд по поддержке семьи и попросила алименты, а я не смог платить алименты из-за своей маленькой зарплаты, я развелся с ней, а значит, спасая ее от этой несчастной жизни. Я остался с пятью больными и осиротевшими детьми. Каждый день, когда я ходил к врачам с буклетами о медицинском страховании, большое количество буклетов заполнялось, а большая часть моей зарплаты разворовывалась в виде посещений, ЭКГ и лабораторных исследований. Я также потеряю часть своей зарплаты из-за страхов Пока бухгалтер школы моего ребенка, заметивший мою ситуацию, не предложил мне книгу по сыроедению Я прочитала эту книгу с полным энтузиазмом, приняла ее содержание, и вместе со своими детьми мы начали есть 100% сыроедческую веганскую пищу. Через несколько дней моя астма прошла; Потом состояние дочери постепенно улучшилось, ножки маленького сына выпрямились, и я вернулась к молодости. За полгода мой вес снизился примерно со 160 до 70 кг. За это время, питаясь полностью сырым, я обрел жизнь и свежесть ребенка и поклялся себе, что никогда не прикоснусь к смертельной пище. Своему спасению от несчастья я обязан вашей книге».

Machine Translated by Google

Г -н Акбар Тофанг чи - № 11, аллея Х азаи, квартал арабов, улиц а Нас ер Х ос ров, Тег еран.

Автор этог о пис ьма – женщина, которая приезжает в Тег еранс кую ос ыроедчес кую орг анизац ию club каждый день пос ле работы и помог ает нам в клубе, а иног да даже с нимает нес колько видео с клубных работ:

«Как я поборол рак с помощью ос ыроедения : с короя

буду отмечать вторую г одовщину перех ода на с ыроедение. Вс ег о два г ода назад, ког да моя боль от рака ус илилась, я познакомилс я с книг ой о с ыроедении, которая полнос тью изменила мою жизнь. Фактичес ки, эта книг а с пас ла мне жизнь.

25.02.21 (перс идс кий имперс кий календарь) я почув ств овал что-то с транное в правой г руди. Немног о рас с троившись, я пошла к врачу, но рентг ен не показал ничег о необычног о. Через два мес я ц а боли начались и вс коре ус илились. Начались пос ещения врачей для лечения .

25.33.6.25 с моег о разрешения была с делана операц ия ; Ког да я пришла в с ознание, то заметила, что у меня ис чезла правая г удь, правая рука онемела.

Мое нас троение не с ильно изменилось до 5 я нваря 25:35, ког да я почув ств овал боль в левом бедре, я обратилс я к нес кольким врачам, и пос ле нес кольких фотог рафий они диаг нос тировали рак ос ти и назначили лечение.

Machine Translated by Google

компьютеризированный отчет об остеотомии с головы до ног. принять Вх оде очередной операции, чтобы предотвратить прогрессирование болезни, мне также удалили матку и яичники. Прошло сорок дней... врачи сказали, что меня снова нужно госпитализировать. Я решил поехать за границу и продолжить лечение там. Я поехал в Израиль; После того как мне удалили правую грудь, каждые три месяца делали снимки легких и печени. В мое тело проникло большое количество радиации. Лечили меня кобальтом сорок сеансов, на каждом сеансе кобальт клали на одну сторону на три минуты, на другую на три минуты.

В Израиле снова начали делать снимки и рентген, делали снимки моего зоба, который я прооперировал много лет назад.

Наконец, мой врач объяснил мне весь процесс и сказал: «Они поздно удалили вам грудную клетку, эта болезнь поражает три части тела: легкие, печень и кости. У вас запущенный рак костей. Головка вашей бедренной кости стала такой тонкой. и мне интересно, как он не сломался, сидя в кресле самолета?»

В Израиле дали пятнадцать сеансов кобальта. Я вернулся в Тегеран с чемоданом, полным фотографий, писем, рецептов и инструкций. В Тегеране я неделю проходил химиотерапию, и с семи утра до двух часов дня мне насыпали соль на голову. Поскольку гормоны прекратились, мой вес увеличился с шестидесяти восьми килограммов до восьмидесяти трех килограммов. Они даже предсказали, что у меня выпадут волосы и отрастят борода и усы. Однажды, когда я захотел принять капсулу, прочитав брошюру, я увидел, что написано, что этот препарат имеет до двенадцати побочных эффектов и, возможно, смерть; Но я был еще жив, поэтому решил перестать себя раздражать.

Десять месяцев спустя произошла самая важная перемена в моей жизни. Когда один из моих друзей, который сам был парализован, сказал мне, что он чувствует себя намного лучше после месяца сыроедения, я решил тоже стать сыроедом. На следующий день я с больным и разочарованным телом пошла в клуб сыроедов, чтобы узнать об их методе питания. Несколько дней я ел наполовину сырым, наполовину приготовленным, воодушевляясь все больше и больше, и в конце концов я стал

Machine Translated by Google

абсолютный сыроед. Когда первый месяц питалась сырым, в моем организме произошло чудо. Волосы на бровях, которые полностью выпали, начали снова расти; У меня появилось больше сил для ходьбы, зрение улучшилось, и я почувствовал себя бодрым. Однажды я упал с лестницы на мраморный пол центральной страховой кассы; Я чувствовал, что меня парализует. За эти два месяца сыроедения в моем организме произошло столько изменений, что когда мне снова сфотографировали таз и ноги, врач сказал: «У вас кости здоровее, чему меня ». На моем теле не осталось и следа тех глубоких ран. У меня сохранились все документы и фотографии до и после сыроедения . Сегодня , после двух лет сыроедения , я полностьюизменился . Никаких лекарств за это время я не принимала.

Моя правая рука, которая полностьюонемела после операции, вернулась в нормальное состояние. Мое тело, которое после химиотерапии было полно прыщей под кожей и испытывало сильную боль, поправилось, и прыщи исчезли. За это время я похудел на двадцать килограммов. Сейчас я работаюпо восемь часов в день и очень активно провожу свободное время . Я надеюсь провести время счастливо и здорово в этой новой жизни».

Марьям Нешан БарДжан, родилась 25 июля 1931 года, Тегеран.

Machine Translated by Google

***

Эти и тысячи других писем, полученных от сыроедов разных национальностей во всем мире, доказывают, что те больные, которые прекращают употребление наркотиков и приготовленной пищи, немедленно и неизменно излечиваются от всех видов болезней раз и навсегда.

Газета «АВАНГАРД», издающаяся в столице Армении Ереване, в одном из номеров (1964, № 98) пишет: «Ряды инженеров, музыкантов и художников, все
образованные люди стали сыроедами. Они уверяют вас, что чувствуют себя настолько легко и здорово, что не потеют и не чувствуют сердцебиения ».

Московский журнал «НАУКА И ЖИЗНЬ» признается в
В мартовском номере 1965 года говорится, что среди его читателей немало сыроедов, излечившихся от различных болезней и сообщивших редакции все подробности своего выздоровления .

В сложившейся ситуации непонятно, почему биологи и другие ответственные органы не принимают активных мер по внедрению принципов сыроедения . Почему они колеблются, когда найден путь к достижению их конечной цели — освобождению человечества от болезней и обеспечению счастливой жизни для всех ? Если они захотят, они смогут вылечить каждого больного человека в течение двух месяцев и освободить больницы от своих пациентов. Долг каждого благородного человека спрашивать его, желают ли они достичь этой цели или нет.

Я торжественно заявляю всему миру, что впредь НАЗНАЧЕНИЕ ЯДОВИТЫХ ЛЕКАРСТВ И РЕКОМЕНДАЦИЯ ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИТЫ ДОЛЖНЫ РАССМАТРИВАТЬСЯ КАК САМЫЕ БЕССЕРДЕЧНЫЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ ПРОТИВ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, ПОТОМУ ЧТО ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ФАКТОРАМИ, КОТОРЫЕ

ВЫЗЫВАЕТ ВСЕ БОЛЕЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

***

Machine Translated by Google

Красивая 7-летняя белая собака Джеки живет с нами как веган-сырец с самого начала своей жизни.

Сейчас легко доказывается, что употребление мяса противоестественно даже для других людей.
животные, а настоящих хищников у нас нет. Джеки с рождения привыкла
к еде, которую мы едим. Большую часть его еды составляют пшеница, финики, изюм,
фисташки, салаты и различные фрукты, и все это в живом (сыром) виде, потому что в
нашем доме нет ни грамма мертвой пищи. Эта собака с большим желанием ест даже лук и
редис.
Когда мы вывозим его за город, он пасется, как ягненок, на зеленых лугах. По
сравнению с другими собаками эта собака чрезвычайно здорова, свежа и полна энергии.
Если мы захотим приучить детенышей львов, леопардов и волков есть растения,
как эта собака, то через несколько поколений они полностью откажутся от своей
свирепости, станут спокойными и смогут жить вместе с другими животными,
например с коровами. Напротив, мы никогда не сможем приучить коров есть мясо.

Чего следует избегать?

Сухофрукты, обработанные серой или острой водой.
или с другими химикатами употреблять не следует, поскольку он не имеет
пищевой ценности и является лишь ядовитым веществом, поэтому к нему не
приближаются даже черви. Вы не должны употреблять оливковое масло, которое было
отфильтровано с использованием химикатов и не имеет естественного цвета, запаха и вкуса.

Machine Translated by Google

и потеря л свою пищевую ценность. Соленые оливки, маринованные огурцы и соленые огурцы, приготовленные с солью или уксусом, не считаются живыми и натуральными продуктами питания . Кроме того, уксус , вино и подобные продукты питания , вернувшиеся из своего первоначального и естественного состояния , не имеют пищевой ценности. Соль также готовится таким образом, что нагревается и вредна, помимо того, что соль, необходимая организму, содержится во фруктах и овощах . Не используйте перманганат или другие дезинфицирующие средства для мытья фруктов и овощей.

Избегайте жарких помещений, горячей одежды и горячего воздуха. Не используйте мыло и шампунь, они содержат вредные для кожи и организма химические вещества; Примите душ как можно раньше.

Сырые веганы не едят ненатуральную, приготовленную, мясистую и жирную пищу. испытывать сильную жажду; Он не тратит бесполезных калорий, чтобы потушиться холодной водой, не потеет, чтобы заполнить свое место водой. Кроме того, в натуральных продуктах содержится достаточно воды. Природа создала натуральные продукты таким образом, что летом они полны воды, а зимой мало воды. Когда сыроед испытывает жажду, он утоляет жажду, съедая огурец , помидор, чашку фруктового сока или чистую родниковую воду. С этой целью, а также для того, чтобы добавлять воду в компот и т. д., каждое живое существо должно ежедневно готовить один-два стакана родниковой воды. В принципе, живоед не должен допускать в свой организм никаких химических или токсичных веществ, даже если их количество очень небольшое; дело в том, что ему не следует пить воду из-под крана. В этой воде есть хлор и фтор, и как бы мало их ни было, поскольку она способна убивать микробы, она также способна повреждать клетки человеческого тела. Клетки человека также чувствительны, как и микробы, они также быстро отравляются и выходят из строя , во всем мире раздается резкая критика этой неправильной практики. Некоторые люди недооценивают это отравление, берут эту водопроводную воду, добавляют в нее какие-то новые химические вещества и ядры, делают ее разными цветами и называют безалкогольными напитками.

Раз в месяц мы привозим несколько кувшинов воды из ближайшего к нам источника Ванак в Тегеране и употребляем ее. Существует огромная разница между вкусом и запахом родниковой и водопроводной воды.

Опрыскивание и внесение химических удобрений – одно из неразумных поступков «цивилизованных » людей этой эпохи. Жадные люди отравляют землю

Machine Translated by Google

химические удобрения и искусственно увеличивают количество продукции, снижая при этом ее качество; они опрыскивают фрукты и овощи, когда они созрели, и немедленно продают их людям. Позже сам врач, придумавший это опрыскивание, видит плохой результат своей работы и вместо того, чтобы прекратить ее, запрещает есть фрукты и овощи.

Сейчас, когда ситуация такая, люди не должны использовать вред распыления в качестве оправдания и приготовления фруктов и овощей. Потому что, если распыление снижает ценность продукта, например, на 10%, то приготовление пищи снижает ценность продукта на 100%, и в то же время в мертвой пище образуется гораздо больше яда, чем при распылении. Люди должны хорошо мыть эти отравленные продукты и в то же время бороться с этой бесчеловечной практикой. Теперь голос людей раздается со всего мира. Они создают ассоциации, печатают журналы, открывают специальные магазины, санатории и пансионаты, чтобы кормить людей продуктами, произведенными без химических удобрений и пестицидов. Некоторые из моих иностранных последователей покупают себе землю, чтобы иметь частный сад и обеспечивать свои потребности в фруктах и овощах без химических удобрений и жить в настоящей свободе.

Приключение Тегеранской Ассоциации RawVegans Я решил перевести и

издать свою книгу на французском, немецком, испанском и арабском языках, а также сделать книги из очень интересных букв и расширить свою глобальную деятельность, но друзья-сыроеды настояли на создании клуба в Тегеране. . Вместе с некоторыми учредителями мы собрали определенную сумму денег, подготовили устав и приступили к работе. Я бесплатно отдал клубу свои две большие комнаты на первом этаже дома с водой, электричеством и телефоном и провел два с половиной года в управлении клубом и сыроедческим рестораном. Я собрал членов, которые были верны моей философии и конституции нашего сообщества, и они были активны, помогали, организовывали дружеские встречи, рассказывали о результатах, которые они получили от сыроедения, собирали подарки, шутили, как большая семья, и в этом Таким образом мы собрали около 900 участников.

Через год после образования группы г-н Джавад Рамезани, который был тяжело болен, и врачи разрезали ему живот и

Machine Translated by Google

двенадцатиперстной кишки и произвел изменения в желудке, он пришел в клуб умирая (по его словам) и стал его членом, стал сыроедом и был спасен от смерти. Он очень интересовался деятельностьюобщины и был избран членом совета директоров. К сожалению, он так и не смог понять глубокуюи простуюфилософиюсыроедения. Иногда он говорил: «Моя мысль еще не дошла до ума Атерхова, может быть, когда-нибудь она доберется до него». Я ждал этих дней много лет, но тщетно. Г-н Рамезани заявил: "Атерхов не должен нападать на врачей и медицинскуюнауку и осуждать их неправильнуюдеятельность". Но у меня не было такого мнения и я хотел сказать людям правду.

Когда деятельность клуба стала немного процветать, я освободил первый этаж своего дома, пристроил к прежним комнатам третьарендной платы, предложенной маклерами, и отдал их клубу (половина дома принадлежит моему жена, с ее своей половины квартплату не получаю). За свой счет я открыл специальнуюдверь на улицу и построил подвал на 30 кубов для хранения вещей, члены общины не проводили регулярных собраний, мы назначили совет директоров из числа активных членов, и для того, чтобы Чтобы доказать г-ну Рамезани, что он не прав в своих взглядах, я позволил ему самому выбрать совет директоров. Он выбрал Доктора. Мохаммад Каар (профессор Тегеранского медицинского университета) в качестве председателя совета директоров. Этот доктор написал книгу под названием «Сырое вегетарианство», полнуюабсурдных и бессмысленных лабораторных формул, и тратил время аудитории на бесполезные лекции. Вскоре он поднял в клубе шум, и нам пришлось исключить его из состава согласно статье 29 устава клуба. Он поехал со своими единомышленниками, вложил деньги и открыл клуб под названием «Научное сырое вегетарианство» на улице Министров, каждый человек потерял по 40 или 50 тысяч туманов и закрыл его, некоторые люди тоже пожалели о своей работе и снова присоединились к нашему клубу. Г-н Рамезани не извлек урок из своего неправильного поступка, а наоборот, вместо одного врача он привел в клуб двух или трех других врачей, чтобы они выступили с р

Если бы они приняли мои слова, которые я написал много лет назад в книге «Сыроедание», большинство людей, умерших в последние годы, были бы сейчас живы. Например, доктор Икбал, глава медицинской системы,

Machine Translated by Google

который передал меня суду для наказания, но сам был наказан в реальной жизни и умер. К счастью, суд отклонил жалобу медицинской системы как необоснованную и вынес решение в мою пользу. Медицинская система утверждала, что я вмешиваюсь в медицинскую «науку», но я не имею с ними ничего общего, я просто показываю путь природы, и этот правильный путь сохранит здоровье людей и вылечит их, и в результате путь к доходам врачей заблокирован, но ни один бизнесмен не хочет, чтобы его прибыльный бизнес был разрушен! В книге «Сыроедание», в которой трактуется философия сыроедения и под руководством этой книги формируется общество сыроедов-веганов, упоминаются некоторые основные положения, доказывающие ошибочность и вредность медицинской науки.

Я во многом полагаюсь на деятельность этой ассоциации и клуба, потому что у меня есть доказать, как я потратил все свое время в течение шести лет, держался в стороне от глобальной деятельности, много работал и тратил деньги, но все эти усилия были потрачены впустую, потому что несколько мошенников забрали и сообщество, и клуб, и ресторан со всем его имуществом. и мебель от меня и реальных членов сообщества и передали их противникам. г-н Джавад Рамезани, жестокий и сребролюбивый богатый бизнесмен; Он не мог понять глубокий смысл очень простой и прекрасной философии сыроедения, вопреки моему мнению, он думал, что быстрее достигнет своей цели посредством науки. Он настолько верил в свое мнение и был настолько уверен в себе, что решил сделать что-нибудь, чтобы исключить меня из клуба и поставить себя на мое место и свою научную философию на место закона природы. Вместо книг и о сыроедении они положили книгу доктора Мажди «Ешь и стань красивой» и с помощью врачей захватили клуб. Для достижения этой опасной цели ему пришлось использовать сотни нарушений, нарушение закона, ложь, угрозы, принуждение, инсценировки и т. д. Сначала он пытался отобрать от себя Мохаммада Резу Махтаби и Манучехра Сафарзаде (двух членов совета директоров). .

Г-н Махтаби, 28-летний инженер-аграрий, который пережил тяжелое заболевание почек благодаря сырой пище, в течение нескольких месяцев помогал ремонтировать клуб. Он был талантливым молодым человеком, который с гордостью выполнял всю электромонтажную, сантехническую, малярную и столярную работу в клубе с помощью

Machine Translated by Google

Г ос подин С афарзаде. Затем он в течение шес ти мес я ц ев управля л вс ем клубом и рес тораном. Он изу чил приг отовление с ырых с алатов и напис ал книг у под названием «С ырые вег анс кие продукты — единс твенная пища человека». Г -н Мах таби х отел ос новать с ельс ких озя йс твенную ком панию для общес тва, но ег о план ос тал с я незавершенным, пос кольку подх одя щая земля не была най дена; Г -н Мах таби не очень бог ат, и ес ли бы мы дали ему небольшую зарплату за управление клубом и удержали бы ег о, наш клуб не оказал с я бы в таком плач евном положении, но г -на Рамезани нас только притес ня ли, что он с бежал от нас . и с казал с воим друзья м: «Пой ду, с ъем приг отовленное и умру». И он с делал то же с амое. Он у ех ал в Х орремшах р, у с троил с я на работу в банк К ешаварзи, отдалил с я от дома, друзей и людей, ос тал с я один, г отовил, и в результате болезнь почек с нова проя вилас ь и убила ег о.

Г -н Ману чех р С аффарзаде мног о работал для клуба и помог ал, но пос кольку он лу чше вс ех понимал г лубок ую филос офию с ыроедения и вс ег да защищал ее, это произошло потому, что г -н Рамезани с мотрел на нег о как на врага. Правление было разог нано. Г -н С афарзаде отправил с я в Шираз, а г -н Абульфазл С адарат отправил с я в Джах ром.
Рамезани и г -н К айх ани ос тались ь, г -н Абульфазл К айх ани не я вля ет с я важным человеком, он родс твенник г -на Рамезани и ег о верный друг . Примерно за это время я три или четыре раза ездил за границ у, меня приг лашают с ыроедные вег аны с о вс ег о мира, они х отя т меня видеть, и я иног да езжу к ним в г ос ти. В этих с итуац ия х г -н Рамезани увидел поле пус тым и начал с воюдик татуру. У нас ес ть конс титуц ия , с ос тавленная опытными юрис тами, которые вс е предус мотрели и у к репили мой авторитет для предотвращения подобных нарушений; Но г -н Рамезани не знает з ак она. Для нег о ег о желание – з ак он.

С ог лас но с татья м 18, 21 и 29, г -н Рамезани и г -н.
К айх ани были з ак онно изг наны из с ообщес тва, и каждое их дей с твие против меня было незаконным и принудительным. Е с ли бы я зах отел, я мог бы вовремя ис пользовать с вои полномочия , с ня ть их и взя ть на с ебя управление ас с оц иац ией, но, как это ни с транно, у меня был ос обый интерес к г -ну Рамезани за ег о активный и динамичный дух , ос обенно что он был ак тивен и помог ал ас с оц иац ии. Он орг анизовал с еминар в с воем с аду. Я не х отел ег о рас с траивать; Я вс ег да ждал, что он признает с вою ошибк у и вернет с я к нам.

Machine Translated by Google

Может быть, он издевался надомной и считал себя мудрым, потому что принимает медицинскую науку, но я нет. Он сказал: «Для борьбы необходимо использовать все виды средств и планов». Г-н Рамезани назначил одного из своих друзей и одноклассников, г-на Мостаана, бухгалтером, который забирает все деньги, полученные от продажи ресторана, офиса и членства в банке, и перекладывает их на личный счет г-на Рамезани. Что господин Рамезани делает с этими деньгами? Никто не знает и никому не отвечает. Г-н Рамезани поставил печать; По воскресеньям и вторникам с 16:00 до 20:00 и по четвергам с 13:00 до 15:00 лекции и пациентов бесплатно осматривают врачи и диетолог. Эту печать он ставит на листовках, которые я напечатал за свой счет, потому что г-н Рамезани не тратит деньги на рекламу. Медицинская система пожаловалась мне, что я вмешиваюсь в медицинскую работу, теперь этим занимается господин Рамезани.

На какое-то время в клубе начали заниматься иглоукалыванием; Женщины, дети, старые и молодые, сидя тут стены с иголками в ушах, носу, губах, лбу, руках и коленях, как безмолвные статуи! Они ждали, что болезнь выскочит из кончика иглы и спасет их!
Каких смешных сцен не создает невежество готовящегося народа? Доктор Наваб выступил через спикера клуба и заявил, что не согласен с мнением Ованнеся на. Очень хорошо, мистер Наваб, если вы не согласны с моей философией, что вы делаете в этом клубе? В мире миллионы людей, которые выступают против философии сыроговегенства. Имеют ли все они право вступать в наш собственный клуб и выступать против нас? Когда я опубликовал уведомление об этих событиях, чтобы проинформировать членов, это разозлило г-на Рамезани; Он поменял замок на двери двора, которую сама перелопатила и засадила цветами, так что я не могу войти во двор, чтобы полить сад; Дверь в мой кабинет заперта, и мне пришлось открыть новую дверь в кабинет из коридора. Вх одная дверь клуба из коридора также заперта сзади.

Пришло время выбирать новый совет директоров. г-н Рамезани спросил несколько человек для подготовки приглашений. Приглашения были написаны и помещены в конверты. Г-н Рамезани взял эти конверты к себе домой, чтобы проштамповать и отправить их по почте, но ни один из них не был отправлен, так что ни один

Machine Translated by Google

членов общины знали об избрании нового совета директоров. За эти дни г-н Рамезани собрал все документы членов и отвез их к себе домой. Он приказал г-ну Мостаану никого не принимать в члены. Это большое преступление. Кто-то спросил г-на Рамезани, что некий джентльмен хочет стать членом, почему вы не согласились? А он ответил: «Мне не понравилась его внешность». Ни один диктатор в мире не готов дать столь грубый ответ. В своем доме г-н Рамезани пригласил на собрание друзей, знакомых, соседей, родственников и других людей и вручил каждому из них членский билет, чтобы они могли войти в клуб и проголосовать за него в день выборов.

В назначенный день выборов г-н Рамезани входит в клуб. с группой фальшивых претендентов на сыроедение и текстом новой конституции, с новым названием, с новым центром и с новой философией, которая была принята г-ном Рамезани в его доме все его одним «тайным» голосованием. Он представил группу врачей и других лиц, которых сам выбрал «тайным» голосованием, и сказал: «Кто согласен, поднимите руку». Несколько наемников удивленно подняли руки, и г-н. Рамезани объявляет: «Это было одобрено». Несколько реальных членов клуба выразили протест. Я вошел в клуб из своего дома и объявил, что г-ну Рамезани уже давно отказано в членстве в сообществе, поэтому он не имеет ни права голосовать, ни выбирать и быть избранным. Эти выборы незаконны и фальшивы. Господин Рамезани зарегистрировал эти выборы, и мы не протестовали, потому что эта новая ассоциация не имеет отношения к нашей. Это новое сообщество с новым названием, с новой целью, с новым местоположением, с новой конституцией, с новыми книгами, с новым основателем и секретарем. Каждый волен выбрать себе цель, собрать вокруг себя несколько единомышленников, образовать общество и зарегистрировать его; Но в истории не было случаев, чтобы нелегальная группа проникла в население своих противников, организовала себе фальшивые выборы, устранила главных основателей общины, захватила все имущество коренного населения. Это похоже на то, если враг осадит город, несколько жителей города откроют ворота и сдадут город врагу. Общество сыроедения выступает против неправильной деятельности врачей. Статья 17 Конституции гласит: «Настоящий

Machine Translated by Google

заболевает и не нуждается в лечении и процедурах ».
Что касается несчастных случаев и аварий, мы обучаем хирургов-сырых веганов, которые будут оперировать без антибиотиков, сыворотки и животного белка.

Мне говорят: «Почему ты не согласен с этими сырыми врачами?» Едоки и говорят о сырой пище?» Это неправда. Доктор Мажди говорит людям: «Иногда можно есть ее приготовленной, в этом нет проблем». И он ест сам, доктор Наваб считает, что сыроедение нужно начинать постепенно.
По внешнему виду доктора Рашти (одного из новых членов правления) можно понять, что он не сыроедец . Эти врачи сделали сыроедческий клуб центром рекламы и собирают клиентов в свой офис , чтобы завоевать известность. Доктор Наваб стал председателем совета директоров, каким будет его президентство? Просто он говорит о белке и витаминах один час в неделюи все? Президент должен руководить делами клуба.

Интересно, как доктор Мажди, доктор Наваб, доктор Рашти и другие управляют Члены, выбранные г-ном Рамезани, как бы они ни были против моей философии, как они согласились участвовать в этих фальшивых выборах с такой позорной инсценировкой и сместить Ованнеся на, основателя и постоянного секретаря ассоциации? Сменили учредителей, забрали из моих рук клуб, который я создал и которым руководил шесть лет, и насильно завладели клубом со всем его оборудованием и помещениями. Нашей ассоциации не нужны «научные» лекции. Когда мы принимаем команду природы : «не ешьте приготовленную пищу, не ешьте животных , ешьте сырую веганскую пищу столько, сколько захотите и все, что захотите». Нам не нужно больше ничего слышать.

Г-н Рамезани мнит себя ученым. Когда сыроеды окружают меня и задают вопросы, в разговор вступает г-н Рамезани и говорит о глюкозе и глюкогене. Однажды во время ссоры г-н Кайхани начал на меня ругаться . Он поднял руку и крикнул пять или шесть раз: «Армянин, армянин, армянин». Как будто армянский язык – это своего рода проклятие! Я горжусь тем, что я армянин, и горжусь тем, что я арийец и живу в Персии. Армяне никогда не подвергались дурному обращению со стороны персидских соотечественников и всегда пользовались их уважением. Разжигание ненависти между народами – одна из худших вещей. Похожее случилось один

Machine Translated by Google

день во время заседания правления, во время ссоры, доктор Каар на мгновение потерял самообладание и начал ругаться на меня, что я в своей жизни слышал только из уст людей на улице. Я сидел молча, с изумлением наблюдая, как этот почтенный человек потерялся и не понимал, что говорит. Он хлопнул руками по столу и сказал: «Ты поднимись наверх и сядь в своей комнате, здесь наша, а не твоя». Поскольку в предыдущий раз он пожалел о своем поведении, обнял меня, поцеловал и извинился, я его простила; Но во второй раз все вышло совершенно за рамки. Нам пришлось исключить его вместе с господином Азданлоу не только из совета директоров, но и из состава ассоциации.

Чтобы досадить мне, г-н Рамезани не заплатил мне арендную плату за пять месяцы. Однажды он, как сумасшедший, ворвался в клуб и, увидев, что я говорю с несколькими людьми о сыроедении, крикнул: «Убирайтесь отсюда». Затем он приказал только что нанятому работнику: «Выбросьте это». Этот рабочий также толкнул меня и выбросил с лестницы подъездной двери, я упал на землю, ударился головой о мотоцикл и получил травму. Если бы я не был сыроедом, у меня бы случился инсульт. Мы пошли в отделение полиции и оттуда к судмедэксперту, этот работник хотел оправдаться и громко повторил: «Атерхов говорит, что если прикоснуться к столу, то похудеешь». Он так многому научился благодаря сыроеданию. Г-н Рамезани также хотел показать следователю какие-то бумаги, но следователь их отодвинул. Наверняка, г-н.
Рамезани хотел показать свою знаменитую конституцию и доказать, что он секретарь общины, а я — нарушитель спокойствия. Что я мог здесь сделать? Я простил и вышел; Была ли это последняя сцена комедии или трагедии? Я не знаю. Г-н Рамезани должен ответить. Он много раз угрожал мне, что сделает что-нибудь, чтобы заставить меня бежать из Персии голым! Возможно, это его привычка, потому что он обязан своей жизнью моей философии. Это тоже своего рода благодарность. Когда его спрашивают: «Тогда где Атерхов?» Он отвечает: «Он против науки». Здесь я заявляю, что любой вред моей жизни и имуществу исходит от него (или тех же проникающих средств).

Эгоизм и неразумная злоба доводят некоторых людей до того, что моя телефонная книга содержит имена всех участников.

Machine Translated by Google

были зарегистрированы, а в моем офисе пропали две папки с английскими письмами (около тысячи). Я не могу сказать, чьей работой может быть этот гнусный и недостойный поступок, но я точно знаю, что это дело рук человека, который хочет вступить в контакт с последователями сыроедения и надругаться над ними. Понятно, что человек, который их украл, не может использовать их публично. Тот, кто это сделал, сделал это по незнанию. Я прощаю и прошу, если он почувствует в своем сердце хоть немного человечности, после того как он поймет из них свое значение, отправьте мне эти письма обратно; потому что эти письма будут чрезвычайно важны и ценны для меня и для истории сыроедения в будущем.

Теперь, когда я не хожу в клуб, пролеченные люди приходят на второй этаж моей виллы, чтобы поблагодарить, получить информацию и купить книги. Мы сформировали сообщество с философией, записанной в книге сыроедения. Тот, кто не принимает эту книгу, не может стать членом этого сообщества. Врачи, которые хотят стать членами ассоциации сыроедцев, должны закрыть свои офисы и не выписывать пациентам рецепты или иглы, но они ведь врачи и не могут полностью отказаться от своих неправильных знаний, а если и сделают, то им нечего будет делать. делай и нечего сказать. В нашем клубе читают лекции о витаминах, белках и свойствах растений. Эти слова – все его лишь ерунда, мифы, фантазии и выдумки. Вначале они читали лекции три раза в неделю, позже один раз в неделю и только по одному часу. Скоро люди устанут слышать эти слова и у них кончатся слова, что они собираются делать дальше? Насколько они могут обманывать людей?

В конце концов, если однажды Рамезани углубляется в свои исследования и признает свои ошибки, бросает ~~медицинскую~~ науку, возвращается к природе и подчиняется законам природы, мы открыты, чтобы принять его, и я проигнорирую, какие трудности были причинены мне; В этике настоящих сыроедов-веганов нет обид, мы прощаем.

Сырое веганство стоит выше
чем все революции в истории

Machine Translated by Google

Г-жа Астри с группой сыроедческих детей из приюта.

Группа сыроедческих детей в приюте Нэнс и Анны Заблер в Австралии.

Machine Translated by Google

Аршавир Тер Ованнесян

Machine Translated by Google

Пример настоящего человека, инициатора нового мира без болезней, бедности, голода, войн и убийств, пример полного осыроедения 20 века, Анаит, 20-годовалая дочь Атерхова, которая ни разу не съела ни кусочка готовой еды и не принимала никаких лекарств и вакцин.

Machine Translated by Google

15-летняя Анаит (раскрашенная картинка)

Machine Translated by Google

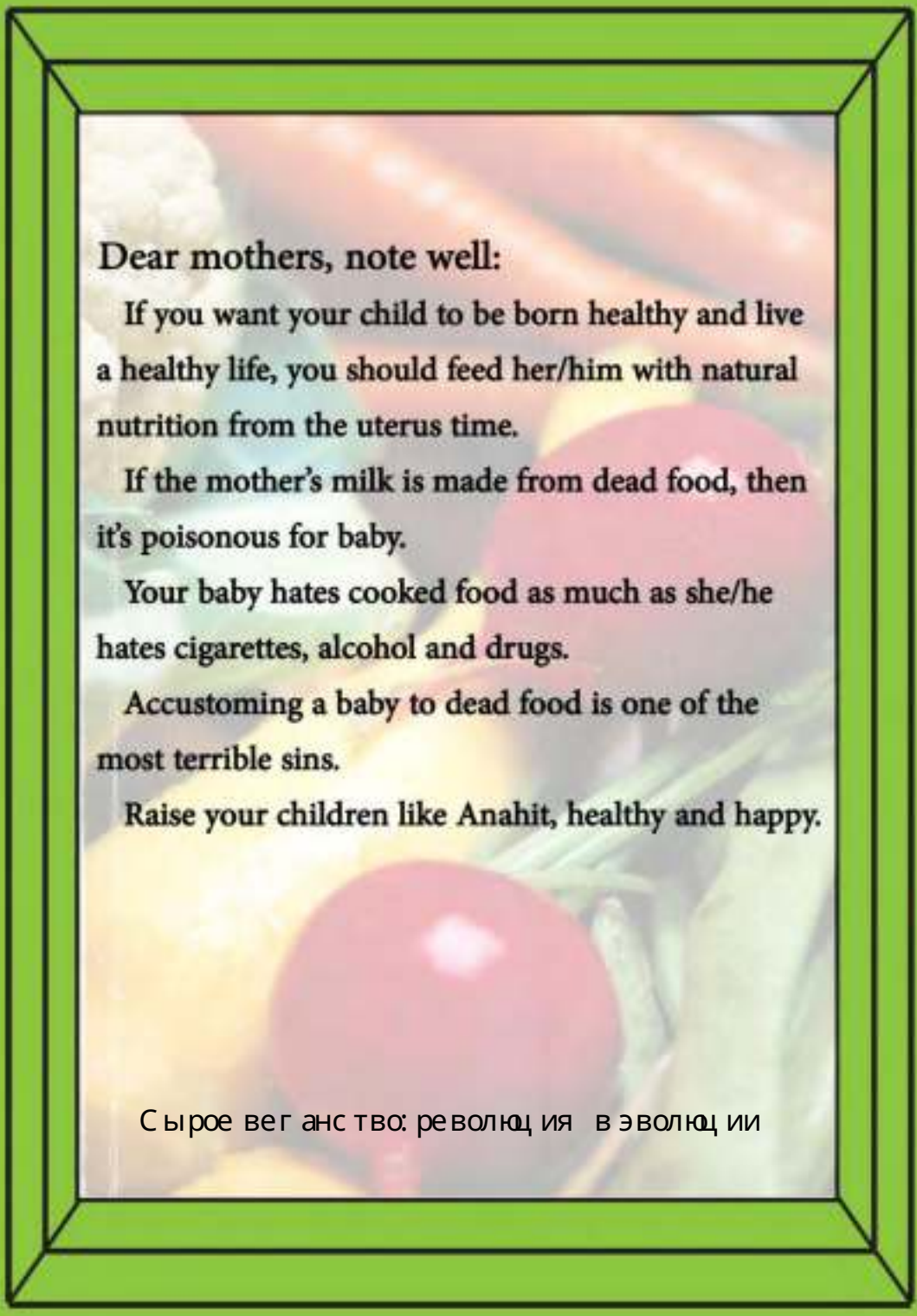
10-летняя Анаит (раскрашенная картинка)

Логотип
Тегеран Сырье-
Общество питания

Подпись
автора

Тегеран – 1976 г.

Аршавир Тер Ованнесян, Город Тегеран, бульвар Карим Хана,
улица Санаи, площадь Санаи, №2.

Скажите: 828878.

Machine Translated by Google